

Comment l'isolement impacte la santé mentale des indépendants

Et ce que le coworking peut changer.

Le travail indépendant face aux nouveaux risques du travail : pourquoi le lien social doit devenir un enjeu de prévention ?



Remerciements

Ce livre blanc n'aurait pas la même profondeur sans l'échange que nous avons eu avec Lydia Martin, qui coordonne l'équipe de psychologues d'Alan. Indépendante pendant six ans avant de revenir au salariat, elle a pris le temps de nous parler sans détour de ce que le travail en solo fait à celles et ceux qui le vivent : une charge mentale qu'on ne peut déléguer à personne, le manque de retours sur son travail, la pression de « tenir » quand personne ne prend le relais, et le lien social comme facteur protecteur. Ses mots éclairent plusieurs pages de ce document, et ses conseils ont guidé quelques solutions et ressources pour être aidé.e. Merci, Lydia, pour votre disponibilité, votre franchise et votre regard de terrain.

Nous remercions vont aux coworkers rencontrés qui nous ont donné beaucoup, conseils, énergie, sourires.. Merci à ceux qui ont pris le temps de répondre à notre enquête interne.

L'essentiel en 5 chiffres

Vous avez deux minutes ? Voici ce qu'il faut retenir.

76 %

contre 57 % des salariés

des indépendants travaillent toujours ou souvent seuls.

Pour la majorité d'entre eux, travailler sans équipe n'est pas une parenthèse : c'est le quotidien.

Dares, enquête Conditions de travail 2019, via Insee Références 2025.

79 %

des membres interrogés disent que travailler seul a déjà pesé sur leur moral.

Dont 21 % fortement.

Enquête interne CoworkMeet, septembre 2026.

330 €

revenu mensuel médian

Un micro-entrepreneur sur deux gagne moins de 330 € par mois de son activité.

Le lien social ne devrait pas dépendre du niveau de revenus : c'est pourquoi nos sessions sont gratuites.

Insee Première n°2114, juin 2026 (données 2024, hors revenus nuls).

83 %

154 coworkers, 17 pays

des coworkers interrogés citent l'interaction sociale comme première raison de leur choix.

Devant la productivité (68 %) et le réseau (67 %) : on vient d'abord chercher les autres.

Gerdenitsch et al., Frontiers in Psychology, 2016.

300+

membres

ont rejoint la communauté CoworkMeet.

Des sessions gratuites, plusieurs fois par semaine, dans des cafés parisiens : de la prévention en amont, avant que l'isolement s'installe.

Données CoworkMeet, octobre 2026.

Travailler seul. Jamais isolé.

CoworkMeet ne soigne pas : nous créons, en amont, l'occasion régulière de ne pas travailler seul-e.

- Rejoindre une session
 - Accueillir une session
 - Devenir partenaire ou mécène
- contact@coworkmeet.fr · coworkmeet.fr

Sommaire



	Édito	4
1	L'isolement, une réalité pour 1 indépendant sur 2 Un constat partagé Cet isolement est-il structurel ? Isolement ≠ solitude choisie	5
2	Ce que l'isolement fait à la santé mentale Ce que dit la recherche Ce que la sociologie en dit L'expérience du Covid	10
3	Les solutions qui existent, et pourquoi elles ne suffisent pas ? Ce que chacun tente solo Ce que le marché propose Le chaînon manquant	14
4	Ce que le coworking peut changer Pourquoi le coworking fonctionne? La limite du coworking classique	18
5	CoworkMeet, le coworking version Social Club	20

79%

79 % des répondants au questionnaire mené sur CoworkMeet déclarent que travailler seul a déjà eu un impact négatif sur leur moral.

Les données présentées sont issues de notre enquête interne réalisée en septembre 2026.

Edito

Travailler où l'on veut. Quand on veut.
Pour qui l'on veut. C'est le fantasme.

Bien que le statut d'indépendant nous ait offert une liberté professionnelle formidable, elle a aussi fait disparaître quelque chose que le travail salarié apportait sans qu'on y pense : des collègues, des conversations improvisées, des habitudes collectives, de l'entraide, de la reconnaissance et, tout simplement, la présence quotidienne des autres.

Pour beaucoup de freelances, d'indépendants et d'entrepreneurs sans équipe, travailler seul est un choix.

Pour d'autres, c'est devenu le mode par défaut. Cette différence est fondamentale.



*Perrine Huon, Présidente fondatrice
Johanna Wojtuniowski, Trésorière*

Travailler seul quelques heures pour se concentrer n'a rien à voir avec passer ses journées, ses semaines et parfois ses mois sans véritable interaction professionnelle. Le sujet n'est donc pas de remettre tout le monde au bureau.

Le sujet est de comprendre ce que nous perdons lorsque le collectif disparaît et comment le recréer autrement.

Cette publication part d'un constat simple :

L'isolement professionnel est un risque encore sous-estimé du travail indépendant.

L'isolement occupe une place particulière dans ces nouveaux risques.

Des réponses existent déjà mais il manque aujourd'hui un maillon : un lien social accessible, régulier et volontaire, pensé spécifiquement pour ceux qui travaillent sans équipe. C'est ce qui a motivé la création de CoworkMeet.

La liberté a changé le travail.
Pas notre besoin des autres.

1 L'isolement, une réalité pour 1 indépendant sur 2

Le travail indépendant dans le secteur des services n'a jamais concerné autant de monde en France. A croire que tout le monde veut sa bio LinkedIn « Fondateur·rice ».

Tous les métiers sont concernés.

Chez CoworkMeet, nous le constatons très concrètement : chaque semaine, de nouveaux profils rejoignent nos sessions.

Une scientifique. Une avocate. Une comédienne professionnelle de la doublure. Des développeurs. Des consultants. Des créatifs.

Le freelance, ce n'est plus seulement le graphiste sur son MacBook dans un café branché.

Même si, oui, ça existe toujours. Et c'est très bien comme ça. Cœur sur vous.

Le travail indépendant s'est démocratisé, professionnalisé et diversifié.

4,8 millions

Fin 2024, l'Insee recensait 4,8 millions de travailleurs indépendants, soit 13,3% de la population active, un niveau historiquement élevé.

Être freelance, c'est le statut tendance du moment.

Presque aussi hype que le no-code ou l'IA générative sur LinkedIn.

Mais entre deux stories #digitalnomad, on parle encore assez peu de ce qui se cache derrière. Parce que la liberté a un prix.

Et ce prix peut prendre la forme de risques professionnels bien réels.

1 indépendant sur 2

se déclare isolé.

Source : Insee 2022 / Malt 2023

Ce chiffre suffit à changer la perspective. L'isolement n'est pas un petit désagrément du freelancing.

C'est une réalité qui concerne une part considérable des travailleurs indépendants. Et ce n'est pas qu'une question de moral en berne.



Les travaux disponibles sur la santé mentale au travail montrent également l'ampleur des problématiques de détresse psychologique dans la population active. **Autrement dit : ce n'est plus un sujet de confort. C'est un sujet de prévention.**

Et chez nos propres membres ? Notre enquête interne menée en septembre 2026 va dans le même sens, en plus marqué : 79% disent que travailler seul a déjà pesé sur leur moral. Tout le monde a entendu parler de santé mentale. Beaucoup moins de "risques professionnels" (71%), preuve que **le problème est connu, mais pas toujours nommé.**

76%

76 % des indépendants déclarent travailler toujours ou souvent seuls, contre 57 % des salariés.

Cette modalité de travail est considérée comme une pénibilité.

Source : Dares, enquête Conditions de travail 2019, via Insee Références 2025.

Si l'isolement professionnel était une métrique dans un dashboard SaaS, ce serait le genre de courbe rouge qui déclenche une alerte Slack à 3 h du matin.

Les chiffres de l'Insee racontent une histoire à deux visages.

D'un côté, les indépendants se sentent nettement plus libres : **seuls 7% déclarent manquer d'autonomie dans leur travail, contre 23% des salariés.** Ils ressentent aussi davantage la fierté du travail bien fait (82% contre 65%).

De l'autre côté, la même étude montre que cette liberté a un prix : 76% des indépendants déclarent travailler toujours ou souvent seuls, contre 57% des salariés. **20% d'entre eux subissent une forte emprise du travail sur leur vie quotidienne, contre 6% seulement chez les salariés.**

Précision qui compte : ce 76% ne veut pas dire que trois indépendants sur quatre souffrent de solitude. L'Insee mesure un fait, pas un ressenti : la fréquence à laquelle on travaille seul, pas si on le vit bien. On peut très bien travailler seul quatre jours sur cinq et s'en porter très bien. Mais structurellement plus exposé, à la longue, ça finit par compter.

Être indépendant, c'est être son propre filet de sécurité.

Pas de compte à rendre. Ni sur les horaires, ni sur son organisation, l'atteinte ou non des objectifs. Pas de médecine du travail obligatoire.

Sur le papier, ça sonne comme la liberté ultime. Une liberté qui attire.

72 %

72 % des jeunes de 16 à 26 ans envisagent de devenir travailleurs indépendants, notamment par rejet des modèles rigides et verticaux.

Source : étude de Fiverr et Censurwide de 2024



Dans les faits, l'indépendance veut aussi dire :
 Vous êtes le service RH
 Vous êtes la compta
 Vous êtes le commercial
 Vous êtes parfois le support informatique
 Vous êtes celui qui négocie avec le client.
 Et celui qui doit quand même livrer le projet lundi matin.

Le tout sans augmentation, sans pot de célébration d'une réussite et sans personne pour vous dire « bon week-end » le vendredi soir.

Lydia Martin coordonne l'équipe de psychologues d'Alan. Indépendante pendant six ans avant de revenir au salariat, elle le dit sans détour : « La porosité vie pro/vie perso est différente, parce que tu ne peux pas demander à un collègue de prendre le relais quand tu es en vacances. Ce n'est pas possible. »

Une liberté fondamentale donc mais une responsabilité qui repose beaucoup plus directement sur l'individu.

“

Un sujet de plus sur sa to-do d'indépendant à gérer et surveiller, qu'on n'anticipe pas avant de se mettre à son compte.

une consultante en communication, freelance depuis plusieurs années, (enquête interne, septembre 2026)



L'indépendance isole. C'est structurel.

Le salarié a la pause-café.

Le « t'as vu le mail du boss ? » glissé entre deux portes.

Le collègue à qui demander un avis.

Le pot de départ, même pour quelqu'un qu'on n'aimait pas trop.

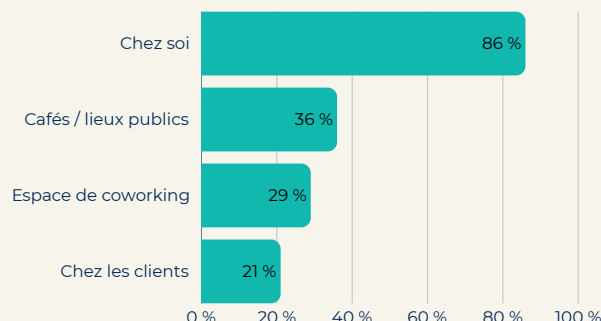
Des rituels collectifs qui, sans qu'on s'en rende compte, structurent une partie de la vie professionnelle.

L'indépendant, lui, peut avoir : son appartement. Ou son café en bas de chez lui. Ou un espace de coworking.

Mais rien ne garantit que l'environnement dans lequel il travaille crée réellement du lien.

Dans notre enquête interne, 86% des répondants travaillent depuis chez eux. Le constat n'est pas théorique : pour la plupart, il n'y a tout simplement plus de frontière entre le lieu de vie et le lieu de travail.

Où nos membres travaillent-ils ?



2 lieux de travail cités en moyenne

21% travaillent exclusivement chez eux

36% varient selon les jours

Et lorsque cette situation dure, le risque n'est plus simplement de « manquer de contacts ».

C'est de manquer de relations professionnelles régulières sur lesquelles s'appuyer.

Le collectif est une infrastructure invisible.

On pense souvent aux collègues comme à des personnes avec lesquelles on travaille. Mais leur rôle va bien au-delà.

Un collègue peut être celui qui dit :

« Tu te prends trop la tête. »

Ou : « J'ai eu exactement le même problème. »

Ou : « J'ai un contact pour toi. »

Ou simplement : « Tu veux prendre un café ? »

Une grande partie de la valeur du collectif est informelle.

Elle n'apparaît dans aucun organigramme.

Elle n'est pas dans une fiche de poste.

Elle n'est pas mesurée dans un reporting RH.

Mais elle existe.

Elle permet de partager la charge mentale, de confronter ses idées, de demander de l'aide, de relativiser un problème et parfois simplement de ne pas avoir l'impression de tout porter seul.

Notre enquête interne remonte ce qui manque le plus en solo. En un mot : l'autre !

Quand on travaille sans équipe, cette infrastructure disparaît.

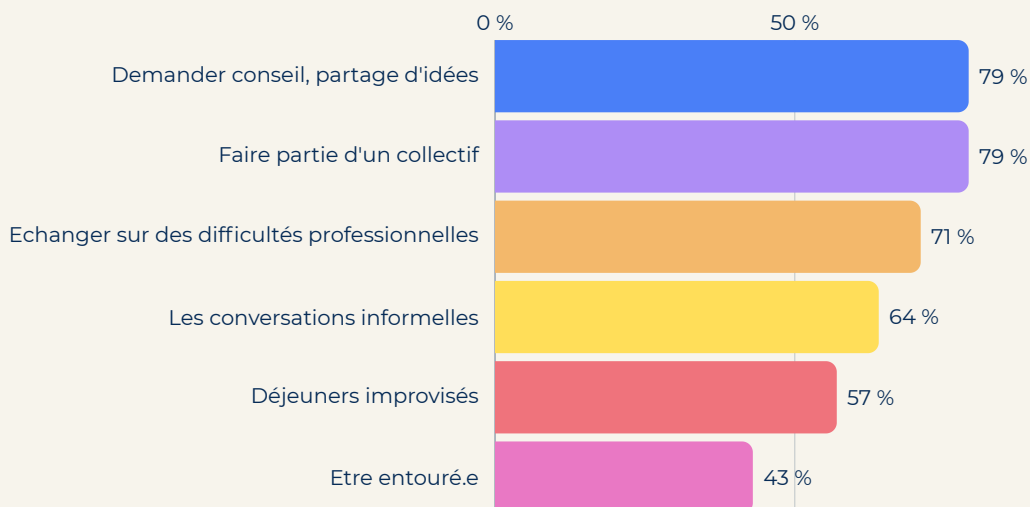
Et il faut alors trouver d'autres manières de la reconstruire.

Lydia ajoute une dimension qu'on oublie souvent : « On apprend des autres, on apprend avec les autres. » Ce n'est pas qu'une question de soutien moral, travailler seul, c'est aussi risquer de s'appauvrir intellectuellement, de perdre le réflexe de se confronter à des idées qu'on n'aurait pas eues seul.



4

**manques cités en
moyenne
par personne**



Isolement ≠ solitude choisie

On ne va pas caricaturer.

Travailler seul n'est pas nécessairement un problème.

C'est même parfois exactement ce que l'on recherche.

La session de deep work, casque sur les oreilles, zéro distraction, peut être précieuse pour un développeur, un rédacteur, un designer ou un consultant.

La solitude choisie peut être une ressource.

Le problème commence lorsque cette solitude devient le mode par défaut.

Lorsqu'il n'existe plus d'alternative.

Lorsqu'on ne croise plus personne.

Lorsqu'on n'a plus de collègues auxquels parler.

Lorsqu'une difficulté professionnelle reste enfermée dans sa tête parce qu'il n'y a personne autour à qui la raconter.

La nuance est essentielle :

Ce n'est pas travailler seul qui pose problème.

C'est ne jamais pouvoir travailler autrement.



“

J'organise ma semaine en fonction des missions à réaliser : la concentration c'est à la maison de préférence, au calme. Les tâches que je n'aime pas... J'ai tendance à les amener au coworking avec moi, être entourée m'aide à m'y mettre même si je n'en parle pas aux autres !
une membre dans la Tech, à son compte depuis 3 ans

La liberté réelle ne réside pas seulement dans la possibilité de travailler seul ; elle réside aussi dans la possibilité de ne pas l'être lorsque l'on ne le souhaite plus.

2

Ce que l'isolement fait à la santé mentale

Ce que dit la recherche

Stress chronique. Charge mentale. Épuisement. Le trio gagnant des risques psychosociaux sauf que là, personne ne gagne rien.

Les risques psychosociaux sont documentés depuis longtemps chez les salariés. Chez les indépendants, la problématique est particulière : les dispositifs de prévention pensés pour le salariat ne peuvent pas être simplement transposés tels quels.

La chercheuse Émilie Aunis de l'INRS le rappelle également : les indépendants peuvent être davantage exposés à l'intensification du travail, à l'extension des horaires et à l'emprise du travail sur la vie privée. Ils peuvent également être moins enclins à s'arrêter lorsque leur santé le nécessiterait.

La solitude peut aggraver le burnout, mais un travail déjà épuisant peut tout aussi bien pousser quelqu'un à se replier sur lui-même.

49 %

49 % des entrepreneurs interrogés déclarent avoir connu au moins une condition de santé mentale au cours de leur vie.

Cette enquête en ligne, anonyme, a été menée par le psychiatre Michael Freeman. Les entrepreneurs déclarent significativement plus de difficultés, par exemple dépression, anxiété, TDAH ou addictions.

Source : M. Freeman et al., « The prevalence and co-occurrence of psychiatric conditions among entrepreneurs and their families », Small Business Economics, 2019.

Une étude plus récente, publiée en 2023 dans Occupational Medicine (Bryan et al., King's College London), a passé en revue 48 recherches sur la solitude au travail. Parmi les actifs interrogés, **40,7% déclarent avoir déjà ressenti de la solitude liée spécifiquement à leur travail**, presque autant que ceux qui se sentent seuls dans leur vie en général (42%). L'association la plus nette concerne le burnout : plus on se sent seul au travail, plus le risque d'épuisement professionnel augmente.

Comme le résume Lydia Martin, psychologue coordinatrice chez Alan : « Une des bases en psychologie, c'est de dire que le lien social est un facteur protecteur. »

Le message, au fond, est simple : être indépendant, ce n'est pas seulement prendre un risque économique. C'est aussi prendre un risque psychologique. Et l'un des facteurs les plus documentés, c'est celui qu'on développe après : l'isolement.

“

“L'isolement mène à la dépression, la dépression à l'isolement” annonce un membre interrogé de CoworMeet.

Pourquoi les indépendants consultent-ils si peu, alors qu'un dispositif existe ?

Lydia Martin résume le mécanisme en une phrase : « Je dois tenir, je dois en toute circonstance montrer que je suis solide, parce que derrière moi, je n'ai pas une équipe, je n'ai pas un nom de boîte, j'ai moi. »

Ce simple mais puissant : la difficulté à identifier son propre mal-être, et la pression à paraître solide, un réflexe renforcé par les cultures professionnelles où la vulnérabilité reste taboue, freelance ou pas.

“

Les indépendants négligent souvent leur santé : pas de consultation, pas d'arrêt de travail. Logique : personne n'est là pour le leur rappeler.

Émilie Aunis (chercheuse INRS)

Impossible de ne pas évoquer le risque financier.

Le salarié est payé même les jours où il regarde le plafond. Ah, c'est vrai que cela n'arrive jamais !

L'indépendant, lui, facture le mois creux directement à son moral. Si l'angoisse était un service facturable, on serait tous millionnaires. Être indépendant est un choix.

Les risques professionnels qui l'accompagnent, eux, ne demandent jamais la permission.



55 heures

Les travaux d'Olivier Torres et de l'Observatoire Amarok mettent en évidence des temps de travail particulièrement importants chez les artisans et indépendants : 55 heures par semaine en moyenne, avec des pointes à 80 heures, contre 38,4 heures pour l'ensemble des actifs français.

Ce que dit la sociologie

En 1897 déjà, bien avant l'invention du télétravail et des notifications LinkedIn, le sociologue Émile Durkheim valorise, dans *Le Suicide* (1897) le concept d'intégration sociale. **Plus les attaches à un groupe sont solides, plus la personne l'est aussi.**

Un siècle plus tard, le politologue américain Robert Putnam, dans son ouvrage *Bowling Alone* (2000), montre que **le lien social n'est pas un supplément d'âme sympathique : c'est un facteur direct de bien-être, de santé et de performance économique.** Autrement dit : le réseau, ce n'est pas qu'un mot creux qu'on répète sur LinkedIn entre deux emojis 🍷. C'est un vrai levier de santé et de business.

Autre concept utile, et sans doute le plus sous-coté : en 1973, le sociologue Mark Granovetter publie *The Strength of Weak Ties*, traduit en français par « la force des liens faibles ». Sa démonstration : **ce ne sont pas nos amis proches qui nous apportent le plus d'opportunités et d'informations nouvelles, mais nos connaissances plus lointaines, celles qu'on croise régulièrement sans être intimes avec elles.**

Traduit pour un indépendant : pas besoin de devenir meilleur ami avec la personne assise à côté de vous en session de coworking pour que ce lien compte. La retrouver chaque semaine, connaître son prénom et son activité, ça suffit déjà à créer une vraie ressource.

Une membre de la communauté, qui n'avait pourtant pas encore participé à une session au moment de répondre à notre enquête, le résumait en une phrase :
« La solution, c'est les autres. »

Ce qu'on ne peut pas (encore) prouver

Soyons honnêtes : l'isolement professionnel n'est pas une maladie, et **une session de coworking ne soigne personne.** Aucune étude sérieuse ne permet d'affirmer qu'une journée de coworking protège, à elle seule, contre la dépression ou le burnout.

On ne va pas vous vendre le café comme un médicament.

Mais le signal, lui, est de plus en plus difficile à ignorer.

Signal cohérent de notre côté : chez nos répondants, le bien-être au travail (moyenne 3,1/5) et le niveau d'isolement (moyenne 2,9/5) évoluent main dans la main. **Qui se sent plus isolé-e déclare aussi, systématiquement, un moins bon moral.**

En 2025, la Commission de l'OMS sur le lien social estimait qu'environ une personne sur six dans le monde éprouve de la solitude, et appelait à **traiter le lien social comme une vraie composante de la santé publique.** Une méta-analyse publiée en 2023 dans *Nature Human Behaviour*, portant sur 90 cohortes et plus de 2,2 millions d'adultes, associe l'isolement social à un risque de mortalité toutes causes supérieur d'environ 32 %, et la solitude à environ 14 %.

Ces chiffres ne veulent pas dire qu'une session CoworkMeet de plus par semaine réduit ce risque d'un pourcentage précis. Ils veulent juste dire une chose : **le lien social n'est plus un supplément d'âme dont on peut se passer sans conséquence. C'est un vrai sujet de santé publique, documenté à grande échelle.**

Le Covid : l'expérience grandeur nature

Sur la population générale, l'enquête CoviPrev de Santé publique France a mesuré l'onde de choc en temps réel : **30,5 % des actifs occupés déclaraient des symptômes d'anxiété au début du premier confinement, en mars 2020**. La Drees, de son côté, a établi qu'**une personne sur sept a présenté un syndrome dépressif** à l'issue de ce même confinement avec l'isolement et le manque de contacts sociaux identifiés comme des facteurs déterminants, aux côtés des conditions de logement et de la dégradation financière.

Le télétravail, né en masse de cette période, n'a pas totalement refermé la parenthèse. Sa part est passée de 9 % des salariés en 2019 à 26 % en 2023 (Dares).

Or la Dares elle-même, dans une étude de mars 2025 portant sur 30 000 répondants, pointe un risque psychosocial spécifique : la "distanciation des relations sociales" avec moins de pauses café, moins d'échanges informels, un sentiment de solitude amplifié notamment chez les personnes vivant seules.

On ne s'attardera pas sur le vendredi en visio où plus personne n'allume sa caméra...

Le parallèle avec le travail indépendant est intéressant.

Ce que des millions de salariés ont vécu temporairement pendant les confinements peut ressembler au quotidien permanent de certains travailleurs indépendants.

Sauf que pour eux, il n'y a pas de « déconfinement » prévu au calendrier.

67
millions

S'il fallait une démonstration à l'échelle d'un pays entier que l'isolement rend malade, la pandémie de Covid-19 l'a fournie, presque malgré elle. Ce n'était plus une hypothèse sociologique : c'était une expérience de terrain forcée sur 67 millions de personnes.

3 Les solutions existent, pourquoi elles ne suffisent pas

Ce que chacun tente seul

Les indépendants développent leurs propres stratégies.

Une routine du matin.
Un rituel de coupure à 18 h.
Une séance de sport entre deux appels clients.
Une journée sans rendez-vous.
Une consultation psychologique.
Des outils de gestion du temps.
Ces solutions peuvent être utiles.

Mais elles ont une limite : elles reposent principalement sur l'individu.

Or, lorsqu'on parle d'isolement, une réponse uniquement individuelle atteint rapidement ses limites. On peut apprendre à mieux gérer son agenda.

On peut travailler sur son stress.

On peut consulter.

Mais on ne peut pas créer seul une relation sociale avec soi-même.

L'isolement est, par définition, un problème qui appelle aussi des réponses collectives.

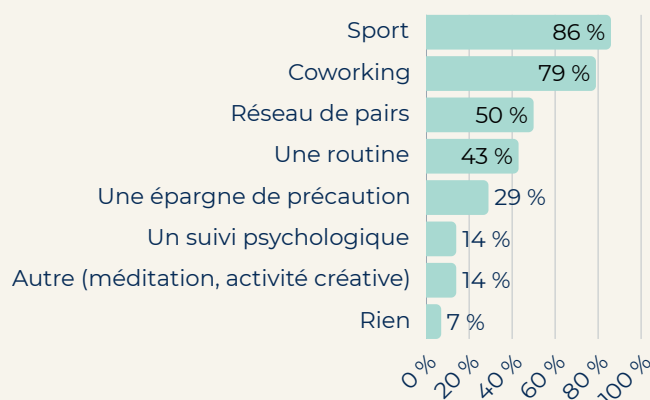
Chez nos membres, le classement est net : sport (86%), sessions de coworking (79%) et réseau de pairs (50%) arrivent largement devant l'épargne de précaution (29%) et le suivi psychologique (14%). Les stratégies individuelles existent.

Elles restent très majoritairement de l'hygiène de vie, rarement de l'accompagnement.

Un soutien psychologique

L'offre s'est largement structurée ces dernières années. Le dispositif *Mon soutien psy*, porté par l'Assurance Maladie, permet désormais 12 séances remboursées par an, accessibles sans distinction de statut professionnel donc ouvertes aux indépendants comme aux salariés. Voir un psy n'est plus réservé à ceux qui ont une mutuelle en béton (message non subliminal !).

Attention : une routine bien huilée et un rendez-vous psy tous les deux mois, ça soigne le stress. Ça ne remplace pas un collègue. Ça ne guérit pas la déprime de l'isolement.



3 pratiques citées en moyenne

Autre réponse : rejoindre un réseau et une communauté professionnelle.

Un groupe LinkedIn. Une connexion Slack ou WhatsApp. Un événement networking.

Ces réseaux sont utiles pour apprendre, trouver des clients, développer son activité ou partager des ressources.

Mais ils répondent souvent à une logique professionnelle.

Le lien social n'est pas nécessairement leur objectif premier.

Or un indépendant n'a pas toujours besoin de rencontrer quelqu'un pour développer son chiffre d'affaires.

Il peut simplement avoir besoin de ne pas déjeuner seul devant son ordinateur.



« Quand on perd le lien à l'autre, on perd le sens des choses — et s'il n'y a plus de sens, alors le moral baisse. »

un développeur web, freelance depuis moins d'un an



Bonne nouvelle : un écosystème existe pour la prévention de ces risques.

Le plus emblématique est **APESA**, Aide Psychologique aux Entrepreneurs en Souffrance Aiguë.

Le dispositif repose sur un réseau de sentinelles formées à repérer les signaux de détresse chez les dirigeants et entrepreneurs. Lorsqu'une situation est identifiée, un psychologue du réseau peut intervenir rapidement.

Le dispositif **Help!**, porté par les organismes de protection sociale, vise également à accompagner les travailleurs indépendants confrontés à des difficultés économiques, administratives ou sociales.

Enfin, depuis la loi du 2 août 2021, les indépendants peuvent également s'affilier volontairement à un **Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises** (SPSTI).

Le dispositif PSSM (**Premiers Secours en Santé Mentale**) vise, lui, à former 750 000 secouristes d'ici 2030, l'équivalent des gestes qui sauvent, mais pour la tête. Une bonne partie de ces formations profite aussi aux travailleurs indépendants, souvent livrés à eux-mêmes pour repérer leurs propres signaux d'alerte. Ces dispositifs sont précieux.

Mais ils répondent majoritairement à des situations où une difficulté est déjà identifiée.

Ils interviennent pour accompagner, orienter ou prendre en charge.

CoworkMeet se positionne en amont.

Ce que le marché propose

Les bureaux et espaces de coworking

Reste la solution la plus visible : le coworking.

Un lieu.

Un bureau.

Du Wi-Fi.

Des services.

Parfois une communauté.

Sur le papier, tout semble cocher les cases.

Mais deux problèmes apparaissent.

Le premier : le prix.

Un espace de coworking classique à Paris peut représenter plusieurs centaines d'euros par mois. Pour quelqu'un qui débute, traverse une période creuse ou dispose simplement de peu de moyens, ce coût peut devenir une barrière.

Et "peu de moyens", ce n'est pas qu'une façon de parler. Selon l'Insee, **en 2024, un micro-entrepreneur sur deux retire moins de 330€ par mois de son activité.** Rapporté à un abonnement de coworking à 300 ou 400€, ce n'est pas une dépense secondaire parmi d'autres : c'est parfois l'équivalent d'un mois entier de revenu d'activité.

Ironie du sort : **le produit censé lutter contre l'isolement devient inaccessible précisément quand on en aurait le plus besoin.**

Le deuxième : **un lieu n'est pas une communauté.** On peut très bien travailler six mois dans le même espace sans connaître le prénom de la personne assise à trois mètres.

Deux solitudes peuvent parfaitement partager le même open space. La mutualisation des mètres carrés ne crée pas automatiquement du lien social. Elle crée parfois simplement une note de frais.

La proximité physique ne crée pas automatiquement une relation.

Le principe du coworking n'est pas juste une lubie de startuper en canapé Chesterfield. Il repose sur quelque chose de très concret : remettre du rythme, du lien informel, et des pairs qui vivent exactement les mêmes galères que vous : le client qui ne répond plus, la facture en retard, le syndrome de l'imposteur du dimanche soir.

Le problème n'est pas seulement l'absence de contacts

Parce que la régularité ne crée pas automatiquement une relation. Une directrice de communication indépendante depuis plus de huit ans, interrogée dans notre enquête, le résume très bien : *être entourée de prestataires, ce n'est pas la même chose qu'avoir des collègues. Même quand la relation devient cordiale, presque amicale, elle reste d'abord professionnelle. Avec les années, cette différence prend un autre sens : on ne ressent pas l'isolement tout de suite, parce qu'on est « toujours à droite ou à gauche » de quelqu'un. C'est plus tard que le manque se fait sentir.*

Lydia Martin confirme, en connaissance de cause : « On est à disposition des clients, on est à leur service. Ils ne peuvent pas être un soutien comme peut l'être un collègue, bien que les contacts soient fréquents et positifs. »

La présence de 50 personnes dans un open space ne garantit pas une seule conversation.

Le véritable enjeu est ailleurs : **créer des occasions régulières, informelles et suffisamment naturelles pour que les relations puissent apparaître.**

Le lien social ne se décrète pas. Il se construit.

Et quand on demande à la communauté CoworkMeet ce qui leur manque le plus en travaillant seuls, deux réponses arrivent à égalité à 79% : pouvoir demander conseil, et faire partie d'un collectif. Ce qui manque n'est pas social par hasard. C'est professionnel et relationnel à la fois.



79 %

Demander conseil est le manque qui ressort en premier.

Source : sondage CoworkMeet, septembre 2026

Le chaînon manquant : gratuit, régulier, purement social

D'un côté, des dispositifs d'accompagnement solides qui peuvent intervenir lorsqu'une difficulté est identifiée.

De l'autre, des solutions individuelles qui demandent de prendre soi-même l'initiative.

Et enfin, des espaces de coworking ou communautés qui peuvent créer du lien, mais avec des niveaux d'accessibilité et de socialisation très variables.

Entre les trois, il reste un espace.

Un maillon : gratuit, régulier, local et purement social.

Sans transaction. Sans abonnement obligatoire. Sans networking forcé. Sans obligation de sortir sa carte de visite entre deux gorgées de café.

Pas un dispositif d'urgence. Pas un accompagnement psychologique.

Pas une nouvelle entreprise. Juste une occasion régulière de ne pas travailler seul.

C'est cet espace que CoworkMeet cherche à occuper.



4

CE QUE LE COWORKING PEUT CHANGER

La régularité compte

L'isolement professionnel ne disparaît pas parce qu'on a rejoint un groupe WhatsApp ou assisté à un événement une fois par trimestre.

Parce que l'isolement n'est pas seulement une absence de contacts.

C'est aussi l'absence de relations régulières, informelles et suffisamment naturelles pour devenir des repères.

Se retrouver régulièrement avec d'autres freelances, indépendants ou entrepreneurs sans équipe permet de recréer progressivement ce que le travail solitaire fait disparaître :

- des visages familiers,
- des conversations spontanées,
- des habitudes collectives,
- la possibilité de demander un avis,
- et la sensation d'appartenir à quelque chose.

Pourquoi vient-on à une première session ?

Chez nos membres, trois raisons dominent : retrouver un rythme (64%), se sentir moins seul (57%) et rencontrer d'autres indépendants qui vivent la même chose (57%).

Pas besoin d'organiser un atelier sur « comment mieux vivre son indépendance ».

Pas besoin de raconter sa vie. Pas besoin de networker.

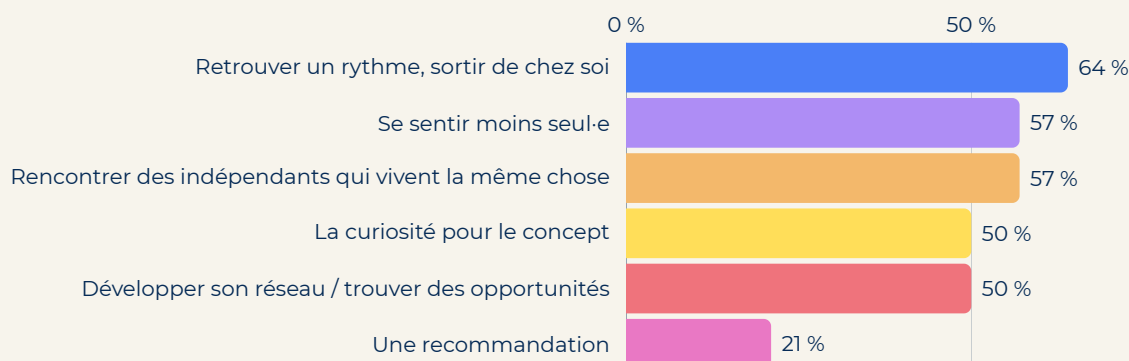
On vient travailler. Puis on parle. On découvre quelqu'un. On échange une idée.

On demande un avis. On partage une galère. On se retrouve la semaine suivante.

C'est cette répétition qui transforme une rencontre en relation, puis une relation en réseau social réel.

Une étude de l'Université de Vienne, publiée en 2016 dans *Frontiers in Psychology* a cherché à savoir si ce lien informel avait un effet mesurable. Réponse : oui. **Les chercheurs montrent que les interactions sociales en coworking space fonctionnent comme un véritable soutien social pour les travailleurs indépendants, au même titre que les collègues dans une entreprise classique.**

Lydia Martin, à qui on a demandé si l'isolement s'installe avec l'ancienneté : « Il n'y a pas un freelance que je n'ai rencontré qui n'a pas, à un moment donné, recréé un autre espace, que ce soit physique ou virtuel. » Coworking, collaborations, réseaux : la forme varie, le besoin, lui, revient systématiquement.



Autrement dit : ce n'est pas juste sympa de bosser à côté de quelqu'un. Ça a un effet réel sur la manière dont on encaisse la pression. Les chercheurs vont même plus loin : **ces espaces agissent comme un rempart contre l'isolement pour des indépendants qui, avant, travaillaient seuls chez eux.**

Bref, la science confirme ce que tout freelance qui a testé un café-coworking sait déjà instinctivement : ça change tout d'avoir quelqu'un à qui dire "sérieux, cette matinée est une catastrophe" à voix haute.

Le café comme troisième lieu

Le choix du café plutôt que d'un bureau n'est pas qu'une question de budget. À la fin des années 1980, le sociologue américain Ray Oldenburg popularise l'idée du « troisième lieu » : un espace qui n'est ni le domicile (premier lieu), ni le bureau institutionnel (second lieu), mais un endroit de rassemblement informel, café, commerce de quartier, où les rencontres se font sans qu'on y soit obligé.

Pour beaucoup d'indépendants aujourd'hui, le premier et le second lieu se sont confondus : **le domicile est devenu le bureau.** Le troisième lieu retrouve alors une fonction nouvelle, non pas juste offrir de la convivialité, mais **recréer une vraie séparation entre vie privée et travail**, tout en introduisant une présence humaine. On peut y entrer et en sortir sans cérémonie, y rester silencieux ou échanger deux minutes. Contrairement à un événement de networking, la rencontre n'y est jamais une performance obligatoire.

Coworker n'est pas forcément signe de la fin de l'isolement.

Le coworking peut devenir un espace de soutien social



Le coworking peut donc jouer un rôle qui dépasse largement la mise à disposition d'un bureau ou d'une connexion Wi-Fi.

Lorsqu'un espace permet à des travailleurs indépendants de se retrouver régulièrement, d'échanger et de créer des relations, il peut contribuer à recréer une partie du soutien social qui existe naturellement dans une organisation de travail.

Des travaux universitaires sur les espaces de coworking ont notamment étudié le rôle des interactions sociales entre indépendants et leur fonction de soutien.

Mais il y a une condition essentielle : être dans le même lieu ne suffit pas.

Un espace partagé peut juxtaposer des individus sans créer de collectif.

La communauté apparaît lorsque les rencontres deviennent possibles, simples et suffisamment régulières pour créer de la familiarité.

5 COWORKMEET THE SOCIAL SIDE OF WORK

Notre mission : Réinventer la vie sociale des travailleurs indépendants.

Le statut d'entrepreneur nous promet la liberté.
Travailler où l'on veut.
Quand on veut.
Pour qui l'on veut.
Nous avons gagné cette liberté.
Mais nous avons parfois perdu ce qui rendait le travail profondément humain.

Les collègues.
Les conversations improvisées.
Les rencontres inattendues.
Le sentiment d'appartenir à quelque chose.

Chez CoworkMeet, nous croyons que le futur du travail ne se résume pas à la flexibilité.

Nous croyons qu'il doit aussi être social.
Parce que derrière chaque indépendant, il y a une personne qui a besoin des autres pour grandir.

Parce que les opportunités naissent souvent d'une conversation.

Parce que les plus belles collaborations commencent par une rencontre.

Parce que personne ne devrait vivre son indépendance seul.

Nous réinventons la vie sociale des travailleurs indépendants.

Nous créons des espaces où l'on se rencontre.

Où l'on partage.

Où l'on s'entraide.

Où l'on trouve les siens.

CoworkMeet | The Social Side of Work.



“

« Après chaque séance, j'ai un boost de motivation dans mon travail. »
une consultante SEO, membre de la communauté

COMMENT FONCTIONNE COWORKMEET ?

Pas d'abonnement. Pas de bureau à louer. Pas de networking forcé.

Juste une bonne raison de ne plus travailler seul.

CoworkMeet part d'une idée simple :

si l'isolement professionnel se construit dans la durée, le lien doit lui aussi pouvoir se construire dans la durée.

Nous organisons plusieurs sessions de coworking chaque semaine, dans des cafés parisiens, ouvertes aux freelances, indépendants et entrepreneurs sans équipe.

Le principe est volontairement simple : on se retrouve, on travaille, on échange.

1. Des rendez-vous réguliers

CoworkMeet organise plusieurs sessions chaque semaine, dans différents quartiers de Paris. Pourquoi cette régularité ?

Parce qu'une rencontre ponctuelle crée un moment.

Un rendez-vous régulier crée une habitude.

À force de revenir, on reconnaît des visages.

On retrouve des personnes.

On découvre de nouveaux profils.

Une conversation devient un échange.

Un échange peut devenir une relation.

Et progressivement, le coworking devient un repère dans la semaine.

2. Des cafés plutôt qu'un énième bureau

Pas besoin de construire un nouvel open space avec baby-foot et plantes vertes. CoworkMeet investit les cafés ou des hôtels parisiens comme des espaces de travail et de rencontre. Des lieux accessibles, vivants, intégrés à la ville.

Le café joue aussi un autre rôle : il facilite la rencontre. Accessible à tous.

On ne vient pas à CoworkMeet pour « participer à un événement ». On vient travailler. La rencontre peut alors se faire naturellement.

3. On vient comme on est

On crée gratuitement son compte. On consulte les sessions disponibles.

On choisit celle qui correspond à son quartier et à son agenda.

On réserve. Et on vient.

Pas d'abonnement obligatoire. Pas d'engagement à long terme.

Pas de sélection selon le métier, le chiffre d'affaires ou le niveau d'expérience.

On peut venir une fois pour tester. Revenir la semaine suivante. Ou devenir un habitué.

La porte reste ouverte.



4. Chacun travaille à son rythme

CoworkMeet n'est pas une journée de team building.

On peut arriver quand on le veut, travailler quelques heures, faire une pause, repartir pour un rendez-vous et revenir plus tard.

Le collectif n'a pas besoin de devenir une nouvelle contrainte.

L'objectif est justement de remettre du collectif dans une vie professionnelle qui en manque, sans retirer la liberté qui fait l'intérêt du travail indépendant.

6. La communauté ne s'arrête pas quand on ferme son ordinateur

La session physique est le point d'entrée.

La communauté est ce qui permet au lien de continuer.

Les membres peuvent rester en contact entre les sessions via les espaces communautaires CoworkMeet, notamment WhatsApp.

Une question.

Une recommandation.

Un besoin de conseil.

Une opportunité.

Le lien peut continuer en dehors des rendez-vous.

Le but n'est donc pas seulement de créer des rencontres. C'est de créer suffisamment de continuité pour qu'elles puissent devenir des relations.

8. Une communauté, donc aussi quelques règles

La liberté fonctionne mieux lorsqu'elle s'accompagne d'un minimum de considération pour les autres. Les sessions reposent sur quelques principes simples : bienveillance, respect, fiabilité.

Une communauté n'est pas seulement un groupe de personnes qui partagent un calendrier.

C'est un groupe de personnes qui prennent soin de l'expérience collective.

5. La rencontre avant le networking

Chez CoworkMeet, personne n'a besoin d'arriver avec son pitch de 30 secondes.

On peut parler de son activité.

Mais aussi d'un projet, d'un outil, d'un problème technique, d'une idée, d'un café ou de rien de professionnel du tout.

Le networking peut être une conséquence du lien. Il n'a pas besoin d'être son objectif.

7. La gratuité n'est pas un détail

Le modèle CoworkMeet est pensé pour rester accessible.

Participer aux sessions est gratuit.

Chacun règle simplement ses consommations.

Ce choix est directement lié à notre mission.

Si le lien social est un élément important du bien-être au travail, il ne devrait pas être réservé à ceux qui peuvent payer un abonnement.

La prévention ne devrait pas avoir de barrière à l'entrée.

C'est aussi pour cette raison que CoworkMeet fonctionne en tant qu'association à but non lucratif.

Les sessions doivent rester gratuites et accessibles au plus grand nombre.



NOTRE MODÈLE EN 5 PRINCIPES

GRATUIT

Le lien social ne doit pas dépendre du niveau de revenus.

RÉGULIER

Une rencontre ponctuelle crée un moment. La régularité permet de créer des relations.

LOCAL

Le lien se crée dans la vraie vie, dans des lieux accessibles et proches du quotidien.

OUVERT

Pas de sélection par métier, chiffre d'affaires ou niveau d'expérience.

SANS NETWORKING FORCÉ

On ne vient pas vendre.
On vient travailler.
Et rencontrer.



CoworkMeet

Ce que nous observons

CoworkMeet est aussi une expérimentation. Nous ne prétendons pas avoir trouvé une formule magique. Nous observons ce qui se passe lorsque l'on crée régulièrement les conditions d'une rencontre entre personnes qui, autrement, travailleraient souvent seules.

300

Depuis le lancement en avril 2026, plus de 300 membres ont rejoint la communauté.

Des profils très différents.

Des métiers différents.

Des parcours différents.

Mais un point commun :

ils travaillent sans équipe.

Une avocate.

Une scientifique.

Des développeurs.

Des consultants.

Des créatifs.

Des entrepreneurs.

Et surtout, des personnes qui ne se seraient probablement pas rencontrées dans leur vie professionnelle habituelle.

C'est précisément ce mélange qui nous intéresse.

La session est le point d'entrée.

La relation est le résultat.

On vient d'abord pour travailler.

Puis quelqu'un parle.

On échange.

On se découvre des points communs.

On se retrouve la semaine suivante.

On recommande quelqu'un.

On demande un avis.

On prend un café.

Parfois, une collaboration naît.

Parfois non.

Et ce n'est pas grave.

Parce que le succès d'une rencontre ne se mesure pas uniquement au nombre de cartes de visite échangées.

Parfois, le résultat d'une session, c'est simplement d'avoir passé sa journée avec d'autres personnes.

Et c'est déjà beaucoup.

CoworkMeet ne soigne pas.

CoworkMeet ne remplace pas un psychologue.

CoworkMeet ne remplace pas les dispositifs de prévention.

**CoworkMeet intervient ailleurs :
dans la vie quotidienne du travail indépendant.**



NOTRE CONVICTION : PRÉVENIR AVANT QUE L'ISOLEMENT S'INSTALLE

Le monde du travail a construit énormément de dispositifs pour protéger les salariés.
Mais une partie croissante de la population active travaille désormais en dehors de ces cadres. Elle n'a pas de service RH.

Pas de collègue de bureau.

Pas de manager.

Pas de collectif professionnel automatique.

Alors une question mérite d'être posée :

Qui prend soin du collectif quand il n'y a plus d'entreprise ?

Nous pensons qu'une partie de la réponse passe par des formes nouvelles de collectif.

Pas nécessairement une entreprise.

Pas nécessairement un bureau.

Pas nécessairement un abonnement.

Un collectif choisi.

Un collectif accessible.

Un collectif régulier.

Un collectif qui laisse à chacun sa liberté.



CoworkMeet est né d'un constat.

Mais un constat ne change rien à lui seul.

Il faut créer. Tester. Réunir. Observer.

Et surtout, faire grandir le mouvement et l'association officialisée en avril 2026.

Vous êtes freelance, indépendant ou entrepreneur sans équipe ?

Rejoignez une session.

Venez travailler. Venez rencontrer. Venez simplement essayer.

Vous avez un lieu ? Proposez l'accueil d'une session CoworkMeet.

Aidez-nous à créer davantage de points de rencontre dans la ville.

Vous êtes une entreprise ou une organisation ? Devenez partenaire.

Contribuez à créer de nouvelles formes de lien social pour les travailleurs indépendants.

Vous êtes mécène ? Soutenez l'association.

Votre soutien permet de maintenir un modèle gratuit et accessible.

Vous travaillez sur les sujets de santé, de prévention ou de nouvelles formes de travail ? Parlons-nous.

Parce que l'isolement professionnel est un sujet transversal.

Et parce qu'il mérite de sortir de l'angle mort.



TRAVAILLER SEUL. JAMAIS ISOLÉ.

À propos de CoworkMeet

CoworkMeet est une association qui réinvente la vie sociale des freelances, indépendants et entrepreneurs sans équipe.

À travers des sessions de coworking gratuites et régulières dans cafés et hôtels parisiens, CoworkMeet crée des occasions simples et accessibles de travailler avec d'autres, de se rencontrer et de construire progressivement une communauté.

CoworkMeet n'est ni un dispositif de soins, ni un service d'accompagnement psychologique. Notre action se situe en amont : créer les conditions sociales qui permettent de ne pas rester seul face aux réalités du travail indépendant.



Notre ambition : que personne ne vive son indépendance seul.