

Comment le slow tourisme influence-t-il le bien-être des individus ?

INTRODUCTION

Qu'est ce que le "Slow Tourisme" ?

Le "Slow tourisme", également connu sous le nom de "tourisme lent", est une approche du voyage qui privilégie la lenteur et l'approfondissement des expériences locales plutôt que la consommation rapide de sites touristiques. Inspiré par la philosophie du "Slow movement", ce type de tourisme vise à être respectueux de l'environnement et des cultures locales, répondant ainsi aux aspirations des touristes postmodernes à la recherche d'expériences uniques et enrichissantes (Hallem, Sahut, & Hikkerova, 2020).

Qu'est ce que le "Bien Être" ?

D'après des travaux de philosophes de la Grèce Antique, le bien-être distingue en deux approches : l'approche hédonique qui se concentre sur la recherche de plaisir et la satisfaction des désirs (White, 2006) et l'eudémonisme qui considère que l'être humain doit vivre en fonction de son vrai soi. (Ryff, 1995 ; Waterman, 1993). Le docteur américain Ed Diener distingue quant à lui le bien-être collectif et individuel.

8% des émissions de gaz à effet de serre sont engendrées par le tourisme mondial (National Géographique)

PARTIE 1 : IMPACT SUR LE BIEN-ÊTRE COLLECTIF ET INDIVIDUEL

Bien-être Individuel: Le slow tourisme a un impact significatif sur le bien-être individuel des voyageurs. En permettant aux individus de s'éloigner de leur routine rapide, il offre une opportunité de décompression et de reconnexion personnelle. Comme le soulignent les auteurs, "Les participants au slow tourisme rapportent souvent une amélioration notable de leur bien-être mental et physique, attribuant ces bénéfices à la réduction du rythme de voyage et à l'engagement qualitatif avec leur environnement." Ce type de tourisme permet donc une régénération mentale et physique, essentielle dans notre monde rapide.

Bien-être Collectif: Au-delà de l'individu, le slow tourisme impacte positivement les communautés qui accueillent les voyageurs. En privilégiant des pratiques durables et équitables, il soutient les économies locales sans les exploiter. "Le slow tourisme contribue au bien-être collectif en soutenant les économies locales et en promouvant la durabilité environnementale, ce qui aide les communautés à maintenir leur patrimoine culturel et naturel tout en bénéficiant économiquement." Ces pratiques aident à préserver l'identité et la viabilité des destinations sur le long terme.

Auteurs : Sandra Camus, Lubica Hikkerova et Jean-Michel Sahut à partir des travaux Ed Diener



Tableau 2 : TYPOLOGIE D'EXPÉRIENCES TOURISTIQUES ET FORMES DE BIEN-ÊTRE

Types d'expériences / Nature des expériences	Types d'expériences		
	Expérience marchande co-créée avec les professionnels	Expérience marchande co-créées avec les locaux	Expérience non marchande co-créées avec les locaux
Interaction	Bonheur paisible	Bonheur paisible faible et bonheur exultant fort	Relations positives avec autrui et croissance personnelle
Participation active	Bonheur paisible fort et bonheur exultant faible	Bonheur exultant et croissance personnelle	Acceptation de soi, relations positives avec autrui, autonomie, but dans la vie, maîtrise de l'environnement et croissance personnelle

- Approche hédonique
- Approches hédonique et eudémonique
- Approche eudémonique

PARTIE 2 : L'IMPACT SUR LE BONHEUR HEDONIQUE ET EUDEMONIQUE

L'approche hédonique se concentre sur "la recherche de plaisir et la satisfaction des désirs", comme par exemple les émotions positives : joie, fierté.. et émotions négative : anxiété, colère... tandis que l'eudémonisme considère que le bien-être provient de "la réalisation de son vrai potentiel" tels que le besoin d'autonomie, sa croissance personnelle (Ryff et Singer, 1998) .

Ces expériences (massages, animations, activités nautiques...) sont liées à une approche hédonique du bien-être, procurant des émotions positives comme "la détente", "le repos" et "le divertissement". Elles permettent d'atteindre un "bonheur paisible" c'est à dire du calme ou un "bonheur exultant" (stimulation) (Mogilner et al., 2001).

Le slow tourisme, en prônant un mode de voyage plus lent, authentique et immersif, est particulièrement propice à ces expériences non marchandes et mixtes, riches en interactions avec les communautés locales. Cela pourrait ainsi favoriser un bien-être global, alliant plaisir et épanouissement personnel, deux dimensions complémentaires du bien-être .

Abbes et Touil (2017) : Formes du bien-être et expériences de consommation : une application au secteur touristique.

CONCLUSION

Le slow tourisme, en permettant des expériences touristiques variées et une immersion profonde dans les cultures locales, pourrait avoir un impact positif sur le bien-être multidimensionnel des voyageurs, tant sur le plan hédonique qu'eudémonique.

Ainsi, le slow tourisme sur le plan individuel permet à l'individu une régénération mentale et sur le plan collectif, celui-ci permet de soutenir les économies locales et surtout permet de protéger les destinations sur le long terme.

Le voyage est l'école de la diversité et de la beauté du monde. Respecter la planète, c'est se respecter soi-même et son propre voyage.

JACQUES YVES COUSTEAU