

Les propriétés revitalisantes du tourisme



Article référence : Lehto X.Y. (2013), Assessing the Perceived Restorative Qualities of Vacation Destinations. *Journal of Travel Research* 52(3):325-339.

Dans notre société, le niveau de stress et d'anxiété, notamment lié au travail, est important et non sans conséquences sur la santé physique et mentale. Des temps de repos et de relaxation font partie des besoins primaires des individus (Pearce, 2011). Depuis le début des années 2000, de nombreux chercheurs s'intéressent aux bienfaits thérapeutiques des vacances. Ils affirment que les vacances ont un effet réparateur et revitalisant qui permet « récupération et guérison mentale ». Un moyen de se régénérer et retrouver une meilleure efficacité et plus de bien-être au retour.

Cet article s'appuie sur la « Attention Restoration Theory » développée par Kaplan et Kaplan (1989; 1995) pour la compléter et l'appliquer au champ du management du tourisme.

Qu'est ce que la « Attention Restoration Theory », la théorie de la récupération de l'attention ?

C'est une théorie issue du champ de la psychologie environnementale. Un **effort d'attention intensif ou prolongé sur une trop grande période conduit à la fatigue des mécanismes d'attention** de l'individu. La **récupération d'une telle fonction peut alors être favorisée lorsque la personne fatiguée est placée dans un environnement physique ou un cadre qui déclenche une "attention involontaire" ou une "attention non dirigée", sans effort.**

Quels éléments favorisent un environnement revitalisant, régénérant, récupérateur ?



- « **Mentally away** » : être **éloigné psychologiquement** de son environnement quotidien, de ses contraintes, de ses routines, de ses pensées. Cela implique également de ne pas emporter d'éléments rappelant le travail avec soi (ordinateur, mail, téléphone de fonction...).



- « **Physically away** » : être **éloigné physiquement** de son environnement quotidien, de ses contraintes, de ses routines. Cela implique une distanciation physique d'avec son lieu de vie.



- « **Extent** » : être dans un **environnement suffisamment riche et structuré** pour occuper l'esprit pendant une longue période et offrir du repos à l'attention.
Exemple : des activités variées, stimuler les 5 sens...



- « **Fascination** » : être dans un **contexte qui retient facilement l'attention** de l'individu et évite les distractions.
Exemple : des activités captivantes, engagement de l'individu par la participation active...



- « **Compatibility** » : **harmonie** entre les motivations de l'individu et le type de vacances choisi.



- « **Discord** » : **éviter les lieux trop agités, chaotiques avec trop de distractions** qui stimuleraient démesurément l'attention de l'individu en quête de récupération et mèneraient à la confusion.



- + Les **environnements naturels** sont **plus propices à une meilleure récupération** que les environnements urbains (Kaplan 1995; Staats, Kieviet, and Hartig, 2003).