



MASTER TOURISME

Parcours « Management des Industries du Tourisme »

MÉMOIRE DE PREMIÈRE ANNÉE

Le voyage, un outil thérapeutique d'aide à la construction identitaire

Présenté par :

Ariane BERTAUD

Année universitaire : **2017 – 2018**

Sous la direction de :

Christophe SERRA MALLOL

Le voyage, un outil thérapeutique d'aide à la construction identitaire

L'ISTHIA de l'Université Toulouse - Jean Jaurès n'entend donner aucune approbation, ni improbation dans les projets tuteurés et mémoires de recherche. Les opinions qui y sont développées doivent être considérées comme propres à leur auteur(e).

*« Le voyage, comme le dirait Théodore Monod,
est un lent professeur. Et ce lent professeur, qu'a-t-il à
nous dire ? Que lorsque les barrières auront été levées,
restera ce que nous avons de commun, [...] notre
humanité »*

Josef SCHOVANEK, *Thérapie par le voyage*, TEDxParis, 2014

Remerciements

Tout d'abord, je souhaite remercier mon maître de mémoire, Monsieur Christophe SERRA MALLOL. Sans sa passion, son enthousiasme et ses conseils toujours judicieux, ce mémoire ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui. Il m'a vraiment motivée pour que je puisse donner le meilleur dans mes recherches et c'est grâce à lui que je suis fière du travail effectué.

Je souhaite également remercier Monsieur Driss BOUMEGGOUTI qui m'a encouragée et m'a confortée à prendre mon sujet de mémoire. Il m'a également conseillée des lectures qui ont pu grandement m'aider dans mes recherches.

Je tiens également à exprimer ma gratitude envers Madame Jacinthe BESSIÈRE ainsi qu'aux trois personnes interrogées durant les entretiens, qui ont su m'accorder temps et patience. Ces entretiens m'ont beaucoup apporté, ils ont permis de co-construire le sujet au fur et à mesure des pages.

Je remercie également l'ISTHIA et le corps enseignant pour leurs cours et leur vision professionnelle.

Merci également à mes amis qui m'ont soutenue, conseillée et avec qui j'ai pu passer de bons moments tout au long de l'année, à Jeanne, pour ton ouverture d'esprit et ton soutien depuis toutes ces années, à Mélanie, pour ta relecture attentive, à mes parents et ma petite sœur qui, même loin, me portent tous les jours et mon compagnon, Emmanuel, qui m'offre sa vision des choses bien à lui.

Enfin, merci à toutes les personnes qui ont participé à la recherche et la rédaction de ce mémoire. Ce sujet m'est cher, j'espère vraiment que le voyage pourra devenir, à terme, un vrai moyen thérapeutique et que les personnes atteintes de troubles mentaux pourront trouver une stabilité quant à leur identité.

Sommaire

REMERCIEMENTS	9
SOMMAIRE	11
PARTIE 1 - LE VOYAGE ET L'INDIVIDU SOCIAL : COMPRENDRE UNE RELATION COMPLEXE.....	15
INTRODUCTION DE LA PARTIE 1	16
CHAPITRE 1 - LE SENS DU VOYAGE ET CE QUI EN DÉCOULE	17
CHAPITRE 2 - LA QUESTION DE L'IDENTITÉ DANS LES VOYAGES	36
CHAPITRE 3 - LA PLACE DU TROUBLE MENTAL ENTRE NORMES ET SOCIÉTÉ	45
CONCLUSION DE LA PARTIE 1	56
PARTIE 2 - DÉCOUVRIR L'AILLEURS DANS UN CADRE LIBRE : UN OUTIL THÉRAPEUTIQUE	
PARADOXAL.....	57
INTRODUCTION DE LA PARTIE 2	58
CHAPITRE 1 - CONSTRUIRE LA PROBLÉMATIQUE SOUS L'ANGLE CONSTRUCTIVISTE	59
CHAPITRE 2 - LE NOMADISME COMME ALTERNATIVE POUR UNE RECONSTRUCTION IDENTITAIRE.....	70
CHAPITRE 3 - LE VOYAGE COMME « CHOC » PSYCHOLOGIQUE	84
CONCLUSION DE LA PARTIE 2	92
PARTIE 3 - MÉTHODOLOGIE PROBATOIRE ET PERSPECTIVES SUR LE TERRAIN	93
INTRODUCTION PARTIE 3	94
CHAPITRE 1 - MÉTHODES ET OUTILS UTILISÉS POUR VÉRIFIER LES HYPOTHÈSES	95
CHAPITRE 2 - L'INDE, UN PAYS MYSTIQUE OÙ RÉALITÉ ET RÊVE SE MÉLANGENT.....	108
CHAPITRE 3 - PERSPECTIVES POUR L'AN PROCHAIN	116
CONCLUSION DE LA PARTIE 3	118
CONCLUSION GÉNÉRALE	119
ANNEXES.....	121
BIBLIOGRAPHIE.....	181
TABLE DES FIGURES.....	185
TABLE DES TABLEAUX	185
TABLE DES ANNEXES.....	185
TABLE DES MATIÈRES	187

Introduction générale

Depuis quelques années, le nombre de rapports s'alarmant sur la situation mentale de la population vivant en Occident a augmenté. La médicalisation de la souffrance et l'intérêt croissant des médias pour le phénomène des pathologies mentales ont popularisé les troubles, qu'ils soient de l'humeur, de l'anxiété, de la personnalité, de développement, etc... Une personne sur quatre présenterait au moins un trouble au cours de sa vie, sur une période plus ou moins longue, en fonction de la qualité du traitement.

En parallèle, de nombreuses nouvelles thérapies pour guérir les troubles ont fait leur apparition, basées sur des méthodes permettant à l'individu d'utiliser sa créativité, son imagination, sa sensibilité. En soi, sa personnalité.

Quelques professionnels élèvent leur voix pour faire connaître une nouvelle façon de se libérer de la souffrance engendrée par les troubles mentaux. Ils affirment que le voyage peut être une thérapie alternative permettant de traiter la pathologie. Le voyage, lui aussi récemment popularisé et ouvert au plus grand nombre, serait pour eux le moyen idéal de fuir la souffrance attisée par une société toujours plus exigeante envers les individus. Le nombre de récits de voyage bienfaiteur augmente, à l'image du livre « Longue Marche » de Bernard OLLIVIER (2006), parti sur la route de la soie à la suite à d'une dépression due à la mort de sa femme.

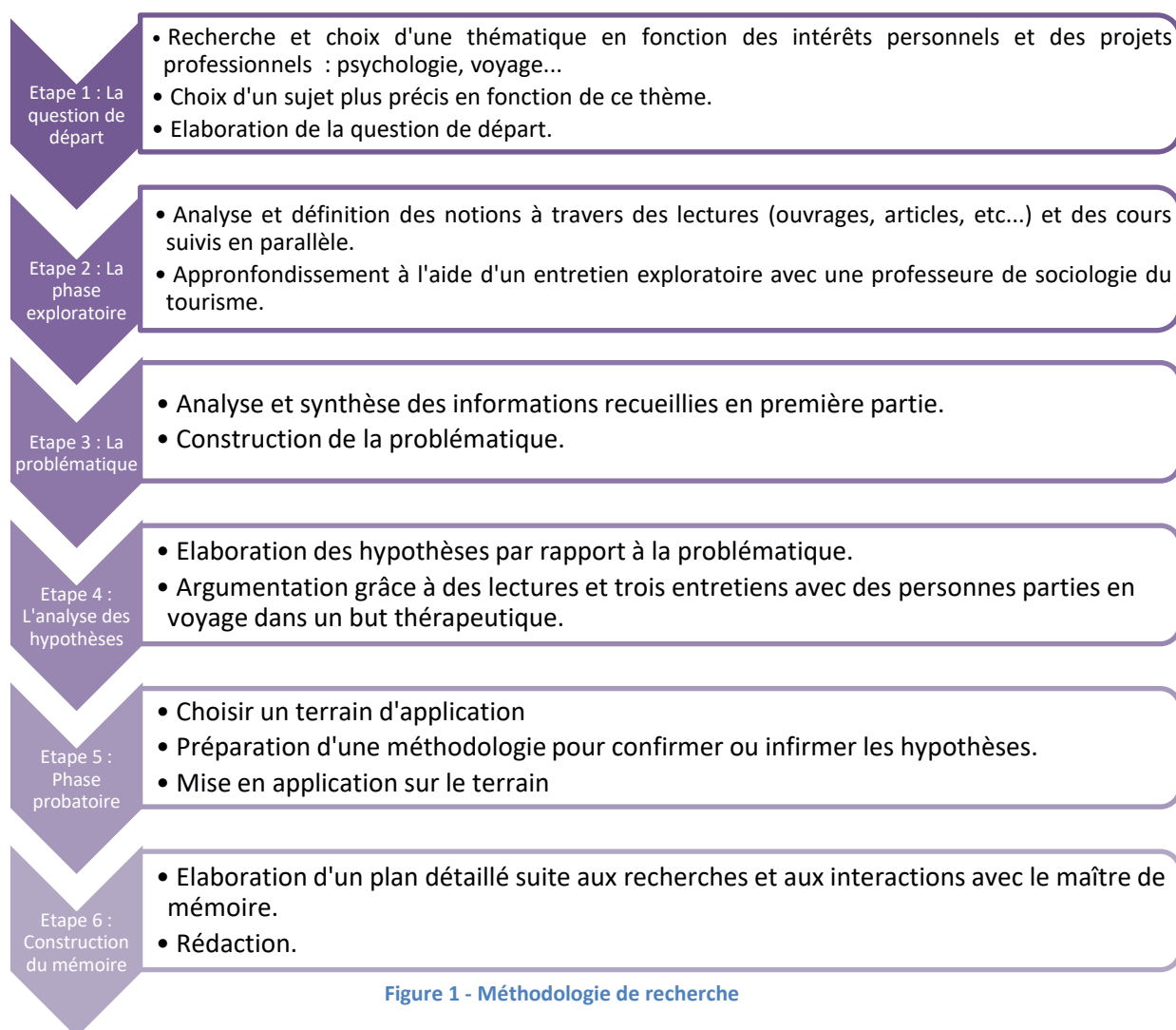
L'apparition de telles propositions soulève quelques questions : quels effets a le voyage sur le trouble mental ? Sur l'individu en souffrance, sur ses comportements, sur son identité ? Comment est-ce possible que le simple fait de se déplacer puisse procurer une aide mentale ? Le désir de fuir le trouble a-t-il un rapport avec la situation actuelle de la société occidentale ?

Il est commun de connaître quelqu'un dans son entourage ayant été radicalement transformé et touché par le voyage. Pourrait-il en être de même pour une personne souffrant d'une pathologie mentale ?

Au vu de la nouveauté qu'apporte ce sujet, la question de départ de ce mémoire est la suivante : **Le voyage peut-il être une thérapie pour les personnes atteintes de troubles mentaux ?**

Ce mémoire se divise en trois parties. Dans la première partie, il s'agira de préparer une base théorique dans le but d'appréhender les grandes notions de ce sujet : voyage, identité et troubles mentaux. Les recherches effectuées nous permettront de faire ressortir une problématique plus complète que la question de départ. Ensuite, à l'aide de plusieurs entretiens et de diverses sources scientifiques, il sera question de mettre en relation ces termes pour faire ressortir deux hypothèses tentant de répondre à la problématique. Celles-ci seront encadrées par un cadre théorique qui guidera lui aussi la construction de nos hypothèses. Enfin, pour les confirmer ou les infirmer, une méthodologie et des outils probatoires permettront de les tester sur un terrain choisi au préalable : l'Inde.

Pour se faire, une méthodologie de recherche a dû être élaborée :



Partie 1 - Le voyage et l'individu social : comprendre une relation complexe

Introduction de la partie 1

Lorsque l'on se penche sur le sujet de ce mémoire, certaines notions apparaissent à éclaircir : il semble important de cerner les termes de voyage et de trouble mental. Avant de pouvoir entreprendre une tentative de mise en commun de ces deux concepts qui n'ont, au premier abord, rien à voir l'un avec l'autre, il va s'agir d'établir une base de connaissances solide concernant ces deux dimensions. Pour pouvoir les lier, une autre notion semble intéressante à étudier : l'identité. Un parallèle sera fait entre ces termes et leur rapport à la société pour comprendre le contexte dans lesquels ils ont été créés et comment ils sont perçus de nos jours.

Le premier chapitre se concentrera sur le sens que l'on peut donner au voyage, fait sociétal complexe naissant d'envies et de désirs multiples. Un rapide état des lieux historique permettra d'introduire une approche compréhensive de ce concept pour déterminer les fonctions et motivations du voyageur, découlant d'un imaginaire spécifique. Enfin, la dernière partie prendra du recul sur ce phénomène pour comprendre quelle relation il entretient avec la société et l'industrie touristique actuelle.

Dans un second chapitre, il s'agira d'éclaircir les notions d'identité, puisque ce terme découlant d'études multidisciplinaires engage de nombreuses dimensions. Une recherche sur les identités personnelle, sociale et collective servira à approfondir le lien entre l'idée de quête propre aux motivations de voyage, et les différents types d'identité, tout en tentant de comprendre les disparités de la dualité touriste/voyageur, vision stéréotypée des acteurs du tourisme.

Enfin, le dernier chapitre se concentra sur la place du trouble mental dans notre société. Sujet externe au voyage, il apportera dans un premier temps une vision plus psychologique à ce mémoire en essayant de définir la normalité et en analysant les différents facteurs qui influencent l'apparition d'une pathologie mentale. Dans un second temps, il essaiera de démontrer l'impact des normes sociétales sur l'apparition de troubles mentaux et énumèrera les diverses thérapies proposées de nos jours.

Chapitre 1 - Le sens du voyage et ce qui en découle

Le voyage est un phénomène complexe et ambigu qui induit de l'aborder sous différents angles, même s'il est souvent difficile de le cerner parfaitement. Pour pouvoir répondre à la question posée dans ce mémoire, il semble important d'entreprendre des recherches sur le sens de ce voyage : est-il un simple cheminement ou va-t-il au-delà ? Qu'implique-t-il en plus du simple acte de voyage ? Quelle utilisation de celui-ci est faite par le voyageur, par l'industrie, par la société ? C'est dans cette partie que nous allons tenter de répondre à ces questions.

1. Voyager, de l'acte de déplacement à l'état d'esprit.

Contextualisation historique du voyage

Le voyage désigne l' « *action de se rendre dans un lieu relativement lointain ou étranger* »¹. De cette définition ressort une notion primordiale du voyage : le déplacement. Le voyageur part d'un point A pour cheminer vers un point B, lointain ou non. Le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales² ajoute que ce déplacement doit être fait dans un but précis. Sans ce but, le voyage s'apparente alors à du vagabondage.

Le voyage comme déplacement peut suivre différents motifs : du voyage de survie, migration pour fuir une guerre ou la famine et pour trouver du travail, au voyage d'agrément, de loisirs et de découvertes.

1.1. Un voyage synonyme de nécessité

Le voyage n'a pas toujours été comme on le connaît dans sa forme actuelle. Même s'il a désormais tendance à être cité comme un acte de loisir, il a longtemps été contraint par la nécessité de chaque époque.

¹ Dictionnaire de français Larousse. *Définition : voyage* [en ligne]. Disponible sur <https://goo.gl/DtSDvg> . (Consulté le 12-1-2018).

² CNRTL. *VOYAGE. Définition de VOYAGE* [en ligne]. Disponible sur <http://cnrtl.fr/definition/voyage>. (Consulté le 12-1-2018)

Dès la préhistoire, entre 2.5 et 2 millions d'années, l'Homme commence à voyager, à migrer hors d'Afrique pour petit à petit peupler les autres continents, d'abord du Nord puis de l'Est. Ce sont ses premiers voyages, la première fois qu'il se déplace dans un but précis (PLUMET, 2004)

Ces migrations sont souvent influencées par des conditions environnementales localisées. Aujourd'hui, les Inuits parcourent encore de grandes étendues terrestres en période estivale. Ces migrations massives contrastent avec leur sédentarité hivernale (MAUSS, 1904). Globalement, les migrations sont surtout associées à la survie : fuir la guerre (Colombie, Syrie...), ou encore fuir la précarité socio-économique à l'image des « hobos », ouvriers migrants de la fin du XIX^{ème} siècle qui traversaient les États-Unis d'Est en Ouest pour trouver du travail saisonnier et temporaire (URBAIN, 2011, p.12).

La conquête est également un type de voyage incontournable. Très présent de l'Antiquité jusqu'à la décolonisation (XX^{ème}), ce voyage se conjugue avec la spoliation terrienne et/ou citadine dans le but d'exposer sa puissance. HOMÈRE (-850) en est un parfait illustrateur, puisqu'Ulysse parcourt son monde après la conquête de Troie. Cinq cents ans plus tard, Alexandre LE GRAND, roi de Macédoine, réussit à conquérir l'Orient par l'empire Perse, puis l'Inde. S'en suit les conquêtes de l'empire romain qui colonise la plupart des territoires autour de la Méditerranée (CHARLES, 2013, p.34-53). Ces voyages ont comme intérêt de relier pour la première fois Orient et Occident.

Au Moyen-âge, de nouvelles formes de voyages font leur apparition. La religion étant très présente à cette époque, les croyants sillonnent les pèlerinages religieux comme celui de Saint-Jacques de Compostelle, de la Mecque ou encore de Jérusalem. Ces pérégrinations offrent au voyageur la possibilité, arrivé au terme du chemin³, d'entrer en contact avec le sacré (les reliques).

Cette même période voit l'expansion des voyages utilitaires. Le fameux récit de voyage de Marco POLO au XIII^{ème} raconte ses découvertes de l'Orient lorsqu'il suit son père dans son voyage commercial sur la route de la soie jusqu'en Chine.

³ Via Compostela. *L'histoire du pèlerinage Saint-Jacques de Compostelle* [en ligne]. Disponible sur <https://goo.gl/H21HR6>. (Consulté le 28-2-2018)

Deux cents ans plus tard (1492), on attribue à Christophe COLOMB la découverte de l'Amérique alors qu'il souhaitait trouver une nouvelle route pour joindre l'Inde plus rapidement⁴. Les voyages entre le XV^{ème} et le XVII^{ème} siècle sont synonymes de grandes découvertes et permettent de trouver de nouvelles terres.

Enfin, au XVI^{ème} siècle, c'est le temps des voyages éducatifs. MONTAIGNE (1580) recommande aux enfants de voyager pour « *limer leur cervelle contre celle d'autrui* ». On lui confèrera plus tard le célèbre proverbe « *les voyages forment la jeunesse* ». Ces voyages visant à se former, sont pendant longtemps vécus comme une corvée. En effet, lors du « Grand Tour », voyages où la jeunesse aristocrate anglaise fait le tour d'Europe, celle-ci vit mal le fait de partir s'éduquer ailleurs. Pourtant, actuellement, ces pratiques sont considérées pour beaucoup comme les premières formes de tourisme.⁵

1.2. De la nécessité à l'envie

Progressivement, l'envie de voyager dépasse la nécessité. On ne voyage plus par contrainte mais par plaisir. D'après URBAIN (2011, p.12), le voyage actuel, qui était jadis justifié par la nécessité, a maintenant perdu cette notion vitale pour aller au-delà, proposant une mobilité incessante poussée par l'envie de celui qui le pratique. La nécessité de survie s'est transformée en d'autres nécessités qui deviendront des motivations de voyage. Cette envie est influencée par des mythes et des récits de voyage, d'où proviennent des personnages célèbres comme Robinson CRUSOÉ ou Phileas FOGG.

Descendants directs des voyages éducatifs, de nombreux philosophes et anthropologues voyagent au XIX^{ème} siècle dans le but de connaître l'Autre, sans artifices ostentatoires. Pour donner un exemple, l'Orient fascine l'Occident. De nombreux ouvrages d'écrivains célèbres content l'Orient d'une façon poétique comme DE NERVAL, FLAUBERT ou encore RIMBAUD. HESSE (1932), lui, raconte comment l'Orient l'a aidé dans l'accomplissement de lui-même et la découverte de son identité.

⁴ Dictionnaire de français Larousse. *Christophe Colomb* [en ligne]. Disponible sur http://www.larousse.fr/encyclopedie/personnage/Christophe_Colomb/114119. (Consulté le 1-3-2018)

⁵ BESSIERE Jacinthe. *Sociologie du tourisme*. Cours de Master 1 Management des Industries du Tourisme, ISTHIA, Université Toulouse – Jean Jaurès, 2017.

Ces récits participent aux imaginaires présents que l'Occident peut avoir de l'Orient et, d'après SAÏD (1994), à l'enfermement de celui-ci dans le système de représentations occidental. L'Orient devient un voyage rituel où l'on ne cherche plus à le découvrir, mais à découvrir la « part orientale » de nous-mêmes. (ARVEILLER, 1990).

Néanmoins, le voyage comme pratique de loisir accessible à tous met du temps à se développer. Il est d'abord réservé à la bourgeoisie ne travaillant pas et pouvant profiter de la mer et de la montagne. Mais en Angleterre, en 1841, Thomas COOK invente le premier voyage organisé puis fonde sa propre agence de voyages.

En 1872, il conçoit le premier voyage organisé autour du monde⁶. En France, l'acceptation du voyage par le temps libre est plus difficile. En 1936, la classe ouvrière lutte plus pour la réduction du temps de travail hebdomadaire que pour les congés payés, qui résident, selon VIARD, d'un « octroi non revendiqué » (1984, p. 16). D'ailleurs, ce temps libre est d'abord utilisé pour se reposer chez soi et non pas pour partir voyager. Il faut attendre les années 50, lors du développement de l'automobile et de la consommation au plus grand nombre, pour voir apparaître les départs massifs en vacances (PÉRIER, 2000).

En parallèle se développe un véritable voyage comme quête de soi et de l'Autre, mais non plus seulement par les scientifiques. L'aventurier se dévoile, à l'image du commerçant et écrivain DE MONFREID qui, au début du XX^{ème} siècle raconte sa soif de liberté à travers ses voyages⁷. KEROUAC, écrivain américain père fondateur de la Beat Generation⁸, raconte ses périples des années 50 pour découvrir une Amérique non formatée⁹. Il inspire les « hippies trail », ces voyages entre l'Europe et l'Asie pour contester la vie sédentaire et adopter le mode de vie des philosophes asiatiques.

Désormais, le voyage est accessible au plus grand nombre. Mais qu'en est-il des motivations du voyageur moderne ?

⁶ Thomas Cook. *Pionnier du voyage organisé* [en ligne]. Disponible sur <https://www.thomascook.fr/groupe/pionnier>. (Consulté le 1-3-2018)

⁷ Libération. Henry DE MONFREID, *un aventurier en chères et en os* [en ligne]. Disponible sur <https://goo.gl/MMMyB3u>. (Consulté le 1-3-2018)

⁸ Mouvement littéraire et artistique né dans les années 1950 aux États-Unis et créé par une bande d'amis, dont les principaux écrivains sont anticonformistes et contestent la société de consommation américaine.

⁹ Le Routard. Jack KEROUAC, *Sur la route* [en ligne]. Disponible sur http://www.routard.com/mag_dossiers/id_dm/27/jack_kerouac.htm. (Consulté le 1-3-2018)

2. Le voyage d'aujourd'hui : fonction, imaginaire et désirs

Le voyage est désormais plus synonyme d'envie que de nécessité. Cette envie crée le tourisme, forme de voyage basée sur le loisir. Depuis les années 1940-1950, celui-ci est considéré comme un droit par les États et a pris une place importante au sein de la société occidentale. Il répond à des fonctions que l'homme moderne ne retrouve pas dans son travail. Les vacances ne sont plus un « à-côté » de la vraie vie mais bien un élément à part entière du quotidien, aussi bien dans le réel que dans l'imaginaire (VIARD, 2000).

La démarche qui va suivre découle d'une méthode compréhensive. Courant sociologique introduit par WEBER au XX^{ème}, il met l'accent sur l'action sociale et le comportement volontaire de l'individu : c'est par ses actes que l'individu peut avoir un impact sur la société.

Cette méthode explique également que l'homme, principalement sous la société occidentale, s'est petit à petit rationalisé et que ses actions se sont orientées dans un but pratique, suivant des raisons particulières. Cela peut-être pour atteindre un but (rationalité en finalité), pour suivre des valeurs (rationalité en valeur), pour obéir à une coutume (la tradition) ou sous l'emprise d'une émotion (l'émotion)¹⁰.

En suivant cette idée, le voyageur va effectuer l'acte de voyage de façon rationnelle de par ses imaginaires et ses différentes motivations. Ses représentations vont dicter ses pratiques et le voyage va pouvoir répondre à ses attentes grâce à différentes fonctions.

2.1. Rêves et imaginaires, représentations subjectives

Le voyage ne se résume pas au simple acte de voyager. Il débute avant et se prolonge bien après. Ici, nous allons nous intéresser au pré-voyage.

2.1.1. Définition des représentations et de l'imaginaire

Représentations et imaginaires sont des notions proches, l'imaginaire participant à la construction des représentations.

¹⁰ MAZUIR François. Le processus de rationalisation chez Max Weber. *Sociétés*, 2004, n°86, p. 119 – 124.

On parle de deux formes de représentations :

- ➔ Celles mentales, qui seraient un mécanisme cognitif influencé par les connaissances et les éléments affectifs d'une personne pour se représenter un objet, une personne ou une situation.¹¹
- ➔ Celles sociales, qui seraient une « *forme de connaissance socialement élaborée et partagée, [...] concourant à la construction d'une réalité commune à un ensemble social ou culturel* » (JODELET, 1989, p.53)

Ces représentations sont la plupart du temps d'ordre subjectif. Selon GODELIER :

« Notre vision du monde se fonde sur des représentations sociales produites individuellement (par le biais du langage et de l'imagination) mais particulièrement influencées par des institutions sociales et politiques et la langue »¹²

Il ajoute que l'imaginaire s'exercerait en premier lieu dans l'enfance grâce au jeu, puis prendrait d'autres formes à l'âge adulte, pour parfois même accéder au statut de réalité. Cet imaginaire serait ainsi un élément de transition entre le monde subjectif de l'enfant et le monde extérieur, dans un espace où l'enfant essaye de se détacher progressivement de sa mère pour pouvoir vivre ses propres expériences.

2.1.2. L'imaginaire touristiques et ses différentes formes

L'imaginaire touristique représente une partie de la vision du Monde créée par des individus ou des groupes sociaux, concernant des lieux, des pratiques et des populations étrangères. Ils sont souvent ancrés dans les représentations mentales de l'enfant dès son plus jeune âge à travers les expériences familiales ou l'enseignement à l'école¹³.

¹¹ Université de Liège. *Représentation mentale* [en ligne]. Disponible sur

<http://www.lmg.ulg.ac.be/articles/paysage/cdrom-paysage/representations.htm>. Consulté le 21-2-2018

¹² BEHAGLE Rémy. Maurice GODELIER, l'imaginé, l'imaginaire et le symbolique, *Lecture* [en ligne]. Disponible sur <http://journals.openedition.org/lectures/19967#references>. (Consulté le 26-2-2018)

¹³ GRAVARI-BARBAS Maria, GRABURN Nelson. Imaginaires touristiques. *Via*, 2012, n°1 [en ligne]. Disponible sur <http://journals.openedition.org/viatourism/1178>. (Consulté le 13-11-2016).

D'après AMIROU (1995, p.11), l'imaginaire touristique appartiendrait à « *une aire intermédiaire entre le " trop connu ", c'est-à-dire la vie quotidienne et l'inconnu spatial et culturel* ».

C'est cet espace symbolique qui va contenir les rêves, les rituels et les représentations mentales sur l'autre et l'ailleurs. AMIROU compare d'ailleurs le touriste qui imagine à un enfant qui joue et qui tente de se représenter le monde extérieur pour diminuer l'appréhension qu'il puisse en avoir, ce qui nous rapproche de la définition de l'imaginaire de GODELIER. Cet enfant/touriste se détachera de sa mère (sa société, le « trop connu ») grâce à l'imaginaire touristique qui lui fournira un certain confort pour découvrir l'altérité.

Ce sont les imaginaires qui construisent l'acte de voyage et guident le déplacement. Ils ont donc une place très importante dans le voyage. Ils sont alimentés par toutes sortes d'images et symboles. On en dénombre trois types¹⁴ :

- ➔ Les imaginaires de lieux, permettant de créer du désir pour une destination, de réduire la distance entre celui-ci et le lieu de vie quotidien, d'appréhender l'altérité.
- ➔ Les imaginaires de pratiques, souvent liés à un imaginaire de lieu, orientent les pratiques du voyageur sur place. Ils créent des typologies de pratiques qui vont permettre de les anticiper, de s'y conformer ou de s'en détourner.
- ➔ Les imaginaires d'acteur, soit du voyageur ou du touriste, souvent stéréotypés, soit des populations réceptives pour se préparer à la rencontre de l'autre. Parfois, l'imaginaire touristique de ces dernières démontrent souvent une ignorance du voyageur quant à la réalité et à leur culture.

Comme ont pu le dire plusieurs sociologues et anthropologues du voyage, désormais on ne se contente pas de « voir » le monde, on le « fait » (MICHEL, 2004, p.11).

Les imaginaires modèlent le plus souvent les destinations auxquelles ils se reportent. En effet, les populations locales apprennent rapidement à voir la façon dont ils sont perçus par l'autre et, parfois, s'adaptent pour se construire une nouvelle identité collective.

¹⁴ Ibid.

Même si cette reconstruction peut s'avérer positive, elle amène souvent à des dérives comme la folklorisation de certaines pratiques.

Ces différents imaginaires sont suivis par des fonctions particulières du voyage. Le voyageur va investir les lieux, les pratiques et les populations locales de ces fonctions pour en tirer un bénéfice, la plupart du temps personnel.

2.2. Les fonctions du voyage moderne

Il est possible de dénombrer cinq fonctions du loisir et du voyage actuels qui s'alimentent toutes les unes des autres.

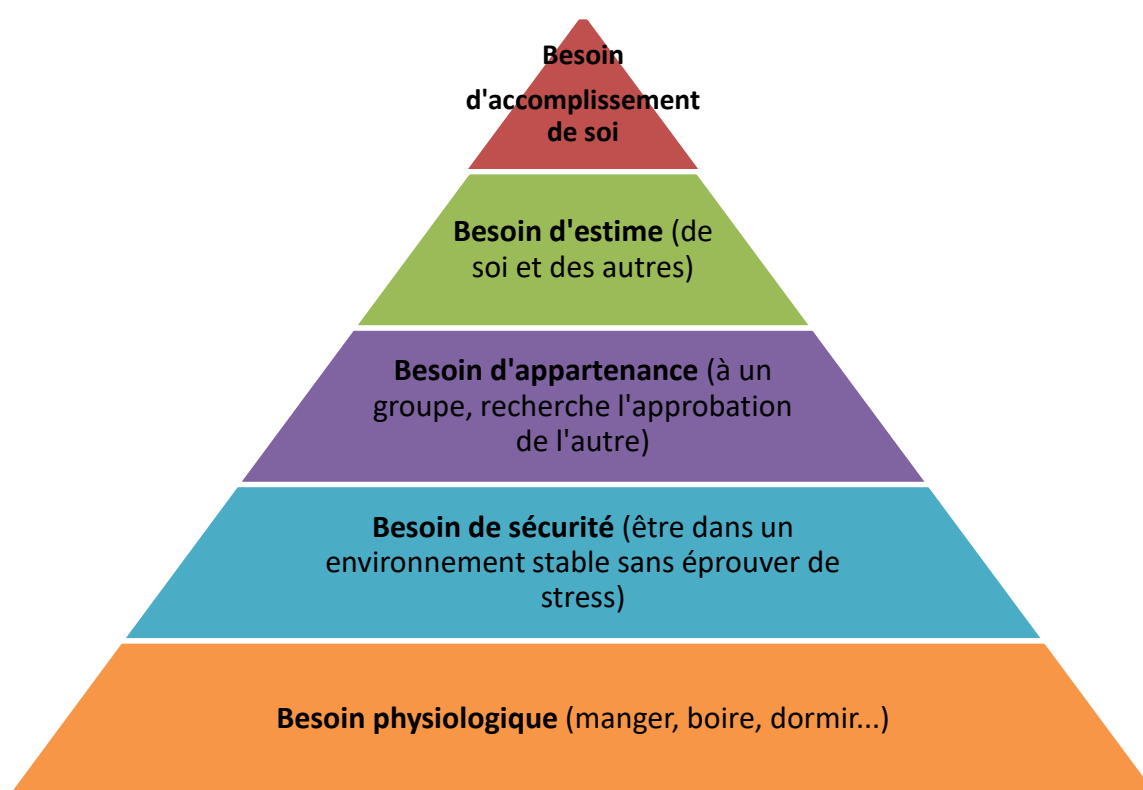


Figure 2 - Schéma inspiré de la pyramide de Maslow : Les différents niveaux de besoin

2.2.1. La détente

DUMAZEDIER, lors de son étude sur la société de loisir (1962), met en avant trois fonctions, la première étant la détente ou le délassement. Elle répond à un besoin physiologique de repos corporel, besoin appartenant à la pyramide de MASLOW (1940)¹⁵.

¹⁵ BESSIERE Jacinthe. *Sociologie du tourisme*. Cours de Master 1 Management des Industries du Tourisme, ISTHIA, Université Toulouse – Jean Jaurès, 2017.

Grace au voyage, l'individu peut ainsi se détendre physiquement et mentalement et se libérer, l'instant de ce déplacement, de ses tracas du quotidien. Ce voyage a un caractère libératoire car il est le choix du voyageur et il n'est pas contraint au même titre que le travail. Cette fonction de détente ne s'exerce pas forcément dans un lieu calme, chaque voyageur choisira quel lieu lui correspondra le mieux pour obtenir du repos.

2.2.2. Le divertissement

Le divertissement répond plus à un besoin psychologique. L'homme moderne a besoin d'oublier et de rompre avec la monotonie de sa vie quotidienne.

La dynamique du loisir peut permettre au voyageur de ne jamais s'ennuyer (AMIROU, 1995, p.47). Beaucoup d'offres de voyages se basent sur le divertissement par des jeux et des activités diverses, qui sont devenus presque incontournables pour passer de bonnes vacances. Les clubs vacances en sont un très bon exemple, proposant de multiples activités avec les gentils organisateurs (concours de danse, karaoké, etc...). Le repos ne suffit pas, il faut également s'amuser. Divertissement et détente sont complémentaires dans un voyage.

2.2.3. Le développement personnel

Au-delà de la notion d'amusement procurée par le voyage actuel, DUMAZEDIER met en avant la fonction de développement et de perfectionnement de soi à travers le voyage et les loisirs. Durant cette période, le voyageur va pouvoir s'épanouir à travers des activités où il lui est possible de mobiliser des compétences qu'il n'a pas l'habitude de mettre en pratique, mais dans un cadre qui sort de son travail et qui résulte de sa propre initiative.

Cette fonction répond à un besoin d'estime de soi, mais aussi d'accomplissement. L'individu va avoir le sentiment d'avoir de la valeur mais va aussi développer des connaissances, comme dans le cadre d'un voyage culturel. De plus, elle est vivement encouragée dans notre société actuelle car l'individu et ses capacités doivent en permanence évoluer pour répondre aux exigences du cadre professionnel. Cela démontre un certain paradoxe car le loisir, les vacances et le voyage continuent d'être au service du travail. Malgré tout, elle met en valeur le caractère éducatif du voyage.

2.2.4. La socialisation

Cette fonction a été cette fois-ci introduite par AMIROU (1995, p.47) qui explique que la société moderne induit une nouvelle complexité menant à un appauvrissement des liens sociaux quotidiens, un éclatement des rapports familiaux et une anonymisation de l'individu dans les grandes villes. Celui-ci est désormais isolé. Le développement exponentiel des nouvelles technologies et des réseaux sociaux a fortement contribué à renforcer cet isolement, et l'homme moderne cherche désormais à recréer des liens et à se sociabiliser.

Beaucoup vont chercher à combler cette solitude et ce manque de contact au quotidien par le voyage et le loisir, d'où la popularité il y a quelques années des villages vacances et aujourd'hui des offres touristiques basées sur la rencontre avec les locaux. L'individu ne veut plus seulement se sociabiliser, il veut également rencontrer l'autre, celui qui est différent de lui. C'est par cette différence qu'il peut également se développer et construire son identité car « *l'Autre, [...], porte un masque qui n'est que le miroir du Moi* »¹⁶.

La fonction de socialisation du voyage peut répondre à un besoin d'appartenance et de reconnaissance (estime des autres). Bien souvent, les lieux choisis par les touristes ne le sont pas parce qu'ils proposent de magnifiques paysages ou sortent de l'ordinaire, mais car ils facilitent la mise en scène de situations sociales et permettent de se montrer aux autres. Cette théâtralité est la plupart du temps difficilement conciliable à une compréhension de l'endroit visité et de ses populations¹⁷.

2.2.5. La thérapie

Cette dimension thérapeutique du voyage s'effectue aussi bien sur la santé physique que mentale. Très vite, les voyages se sont tournés vers des pratiques de soins comme les cures ou les bains de mer. Ils sont le moment idéals pour prendre soin de soi et développer ses sens. Il est d'ailleurs reconnu que le développement des capacités sensorielles et motrices entraîne le bon développement des capacités mentales, comme l'a prouvé PIAGET dans ses nombreux travaux de psychologie du développement sur l'enfant.

¹⁶ D'HAUTESERRE Anne-Marie, L'altérité et le tourisme : construction du soi et d'une identité sociale. *Espace populations sociétés*, 2009, p. 279 -291 [en ligne]. Disponible sur

<http://journals.openedition.org/eps/3693#authors>. Consulté le 24-2-2018

¹⁷ Ibid.

Le voyage apparaît également comme un remède contre un mal-être du citoyen acquis par la modernité et la société industrielle et modernisée. L'essor du tourisme de bien-être le prouve¹⁸.

Il répare quelques peines de cœur et tracas du quotidien et donne au voyageur l'équilibre et le plaisir tant recherchés. L'homme se « *guéri par la connaissance du monde* » et trouve dans le voyage un traitement contre l'égoïsme, car le malade se focalise bien plus souvent sur sa maladie que sur le reste du monde, qu'il soit individu ou société (URBAIN, 2011, p.55).

Par contre, la fonction thérapeutique du voyage, à entendre ici ses qualités intrinsèques et non les activités qu'il peut proposer comme dans le cadre du tourisme de bien-être, est encore peu exploitée et reconnue dans notre société, où l'usage d'antidépresseurs prime souvent sur les autres formes de thérapies (SCHOVANEC, 2014, p.33). Partir est parfois synonyme de maladies, au risque d'attraper une intoxication par la nourriture ou de contracter un virus. Mais elle n'est aussi présente que dans notre société occidentale, le voyage de loisir étant moins pratiqué (et parfois même pas du tout) dans les autres sociétés, ou du moins le peu de travaux sur celui-ci n'arrive pas à le prouver.

Chacune de ces fonctions est motivée par des désirs du voyageur. Ce voyageur complexe qui, comme dirait SUARÈS, est encore ce qui compte le plus dans le voyage¹⁹.

2.3. Des motivations diverses et variées

2.3.1. Les quatre désirs capitaux

Poussées par des phénomènes sociétaux, les motivations pour voyager sont souvent diverses : envie de liberté, d'harmonie, de découverte ou encore de reprendre le contrôle sur son temps... C'est bien l'envie, comme nous en a parlé URBAIN, qui pousse le voyageur à partir.

¹⁸ Réseau Veille Tourisme. Le tourisme de bien-être en 7 tendances [en ligne]. Disponible sur <http://veilletourisme.ca/2016/09/14/le-tourisme-de-bien-etre-en-7-tendances/>. (Consulté le 12-3-2018)

¹⁹ URBAIN Jean-Didier. Pourquoi voyageons-nous. *Sciences Humaines*, 2012, n°240, p.50.

Il est possible de catégoriser ces motivations en quatre désirs capitaux, tous aux antipodes les uns des autres :



Figure 3 - Les quatre désirs capitaux (Urbain, 2011)

Sur cette figure, on retrouve les différents désirs qui vont orienter les pratiques touristiques actuelles. En effet, le voyageur n'est pas seulement l'homme en quête d'indépendance, ne veut pas forcément s'éloigner définitivement de toutes sociétés. Ces désirs, liés aux fonctions du voyage, prouvent le paradoxe et la complexité du voyageur, souhaitant tout autant les espaces silencieux que l'effervescence de la ville, se retrouver avec le cercle fermé de ses proches mais aussi se tourner vers l'inconnu.

Ils mettent en valeur qu'il est aussi compliqué de généraliser les motivations et les imaginaires. Chaque voyageur va s'imaginer un lieu différent pour répondre à son désir : aller au Sahara ne répondra pas forcément à l'envie du désert (URBAIN, 2011).

2.3.2. Quête ou fuite ?

Il apparaît également que le voyageur veut soit se concentrer sur soi, soit sur les autres. Ces désirs soutiennent des motivations plus cachées, bien souvent inconscientes. AMIROU (1995) les rapporte aux trois dimensions anthropologiques du voyage :

- ➔ le rapport à soi ;
- ➔ le rapport à l'espace ;
- ➔ le rapport aux autres.

Ces trois rapports sont liés et se nourrissent entre eux. Ils mènent à la notion de quête touristique, se traduisant également par une quête identitaire. Car le voyage, malgré l'appréhension, c'est avant tout une quête de la connaissance de l'autre. Comme il a déjà été dit, c'est par cet Autre que l'on peut apprendre à connaître le soi.

En opposition à la quête, le terme de fuite est également à analyser. Cette fuite induit une volonté de rupture avec un quotidien trop complexe, où le manque de valeur se fait ressentir.

RABHI (2016) parle d'un voyage qui « compense l'aliénation » que subit le travailleur, privé de liberté et passant sa vie dans des boîtes (école, travail, boîte de nuit, cercueil...) ²⁰. Ce propos rejoint celui de DUMAZEDIER qui voit dans le loisir une activité choisie et non contrainte.

Le voyage est un vrai paradoxe. Il peut souvent représenter un tout et son contraire. Interrogée en tant qu'experte de la sociologie du voyage, Madame SOLEIL ²¹ nous parle de ce paradoxe :

« On est à la fois dans une quête et une fuite, et une quête qui va se nourrir, ou qui va plutôt... compenser (accentue le mot) l'effet de fuite. Euhm... donc, finalement parler de quête c'est plutôt positif, et parler de fuite ça serait plutôt négatif » ²²

Cette quête et cette fuite ramène bien souvent au même point : la société occidentale moderne ne permet pas de combler toutes les aspirations de l'homme. L'industrie touristique l'a bien comprise et n'hésite pas à transformer en offre marchande les rêves et désirs du voyageur qu'elle lui sait indispensable. Il est donc important d'analyser comment cette industrie impacte les pratiques contemporaines de voyage.

²⁰ Radio Télévision Suisse. Interview de Pierre RABHI (5/5) – Le monde moderne n'est pas synonyme de liberté [en ligne]. Disponible sur <https://www.youtube.com/watch?v=IFj45lCoFXk>. (Consulté le 30-1-2018)

²¹ Nom modifié.

²² Madame Soleil, professeur de sociologie, Toulouse, extrait d'entretien du 5-2-2018. Retranscription en annexe B

3. L'influence de la société sur les représentations et les pratiques sociales du voyage

Si la démarche a été jusqu'à maintenant compréhensive, cette partie va introduire une approche plus déterministe (courant fondateur de la sociologie de DURKHEIM). Elle va s'intéresser à l'impact que peut avoir la société sur l'individu et sa façon de voyager.

3.1. L'industrie touristique et la commercialisation du voyage : causes et conséquences socio-économiques du tourisme

3.1.1. *Les facteurs ayant favorisé le développement des pratiques touristiques*

Plusieurs facteurs ont entraîné une augmentation des départs en vacances et des pratiques touristiques occidentales :

- **Les frustrations dans le travail** : Alors que la valeur travail est encore très importante à la fin du XIX^{ème} siècle, celle-ci devient de plus en plus aliénante. Le travail à la chaîne dépersonnalise le travailleur qui voit sa production avoir plus de valeur que lui (MARX, 1844). Petit à petit, et encore actuellement, les vacances et les loisirs vont être vécus comme des soupapes de décompressions. Le travailleur va chercher dans le loisir libérateur et hédoniste le contraire de ce qu'il a l'habitude de faire au travail (DUMAZEDIER, 1962).

- **L'allongement du temps de repos et les congés payés** : Comme expliqué dans l'approche historique du début de ce chapitre, les travailleurs français se sont battus pour réduire le temps de travail journalier. Allant parfois jusqu'à 16h par jour, le travail est aussi effectué certains dimanche et les jours fériés sont menacés. Le loisir est d'ailleurs rejeté de la classe ouvrière (VEBLEN, 1970). Progressivement, les travailleurs gagnent des droits, la journée de travail diminue de quelques heures et les congés payés font leur apparition. Les vacances deviennent un droit reconnu par l'État (PÉRIER, 2000). Grâce à ces zones de temps libres, l'Homme a désormais plus le temps pour pratiquer le tourisme.

- **Le développement des transports** : Avec le développement des chemins de fer au XIX^{ème} siècle, puis de l'automobile au début du XX^{ème} siècle et enfin de l'avion dans les années 70, le

touriste a de plus en plus de moyens pour se déplacer et partir en voyage. Les compagnies aériennes développent des vols spécialement pour les voyageurs appelés « charters ».

- **Généralisation des loisirs et du tourisme à l'ensemble de la population** : D'abord réservé à la bourgeoisie, les loisirs atteignent progressivement les différentes couches de la population. L'État met en place des politiques sociales pour assurer le départ en vacances pour tous (PÉRIER, 2000). Des mesures aident les jeunes de banlieues à partir en colonies, les chèques voyages sont mis en place... Au fur et à mesure, la population intériorise les attendus de la société libérale et capitaliste : il faut consommer pour être heureux.

3.1.2. Les trois variables de la demande touristiques

AMIROU (1995) dénombre trois facteurs qui font varier la demande touristique et qui provoquent des comportements différents :

- ➔ Le lieu : il est prouvé que l'on part plus facilement dans un milieu urbain qu'à la campagne.
- ➔ L'âge : les pratiques touristiques sont souvent bien différentes entre la catégorie « jeune » et celle « sénior ». Certaines personnes profitent d'être jeune pour voyager quand d'autres attendent leurs congés pour partir.
- ➔ Les revenus : souvent, les touristes avec le revenu le moins élevé vont se diriger vers des pratiques de tourisme de masse ou ne partent pas en vacances.

Lorsque l'on croise ces trois variables, il est possible d'atteindre une connaissance de la population vacancière française. En 2016, d'après une étude de la Direction Générale des Entreprises, 73.1 % des français sont partis au moins une fois en vacances. L'industrie touristique n'hésite pas à utiliser les trois variables de la demande touristique pour adapter son offre. Elle a transformé le voyage en tourisme en le commercialisant. Il est désormais un phénomène à l'échelle planétaire.

3.2. L'industrie touristique et la commercialisation du voyage

3.2.1. Quelques chiffres sur le tourisme mondial

Pour l'Organisation Mondiale du Tourisme²³, un touriste est un visiteur qui passe plus d'une nuit hors de chez lui. Un visiteur se définit comme :

« Une personne qui fait un voyage vers une destination située en dehors de son environnement habituel, pour une durée inférieure à un an, et dont le motif principal de la visite [...] est autre que celui d'exercer une activité rémunérée dans le pays ou le lieu visité »

Les voyages à but touristique ne font qu'augmenter d'années en années. Selon le Baromètre OMT du Tourisme mondial de 2017, le nombre d'arrivées de touristes internationaux dans le monde a été de 1.322 milliards, soit une hausse de 7 % par rapport à 2016. Cela ne risque pas de s'arrêter en 2018 car une augmentation de 4 à 5 % de celle-ci est prévue. En 10 ans, on note 45.12 % d'arrivées touristiques en plus.

Dans les sociétés occidentales et les régions des pays industrialisés comme l'Europe, l'Amérique du Nord et une partie de l'Asie, il est commun de voyager dans un but touristique. Ce sont d'ailleurs souvent ces pays qui émettent et en accueillent le plus de touristes, notamment grâce au tourisme de proximité.

Le tourisme rapporte beaucoup. En effet, il est la troisième plus importante catégorie d'exportation mondiale, avec en 2016, 1.102 milliards d'euros dépensés par les touristes dans l'hébergement, la restauration, les divertissements et d'autres achats de biens et services.

L'industrie touristique peut se frotter les mains de ces recettes florissantes. Elle en profite d'ailleurs pour agrandir toujours plus ses profits, quitte à ce que le tourisme ait des effets néfastes.

²³ OMT. Comprendre le tourisme : glossaire de base [en ligne]. Disponible sur <http://media.unwto.org/fr/content/comprendre-le-tourisme-glossaire-de-base>. (Consulté le 23-11-2017)

3.2.2. Le tourisme de masse

Face au développement du voyage pour tous, il apparaît dans les années 50 un nouveau fait social : le tourisme de masse.

Le tourisme de masse peut être défini comme « *faire voyager et concentrer de grandes masses de populations à une destination précise. Et cela à des prix très bas et défiant toute concurrence* »²⁴. Ces destinations sont bien souvent des lieux touristiques prisés, des pays ayant facilité le développement du tourisme ou encore des stations balnéaires. Ces lieux ont d'abord été investis par « l'élite », c'est-à-dire le touriste à haut revenu ou de notoriété publique. Il crée la tendance et ensuite « la masse » suit. La destination devient prisée, les prix baissent et la fréquentation touristique augmente considérablement²⁵.

Ce type de tourisme peut être dévastateur pour les territoires d'accueil. Il y a souvent un impact écologique négatif important dû à la consommation excessive de ressources comme l'eau, la pollution créée par les transports et les activités ou les déchets en surnombre laissés après le passage des touristes.

L'impact est aussi social puisque les destinations impactées peuvent connaître un syndrome d'acculturation, c'est-à-dire une modification de leur culture à travers l'influence d'une autre culture, voire de déculturation, soit une perte totale de leur culture.

Il peut y avoir des conflits d'usage avec les touristes comme c'est le cas à Barcelone, où le tourisme de masse prend en otage la ville et prive de logements certains citoyens²⁶.

Enfin, il y a un impact économique. Bien souvent, les populations locales ne participent pas à la gouvernance du tourisme sur leur territoire, ce sont les entreprises touristiques extérieures et bien souvent des pays occidentaux qui le gèrent.

²⁴ Margaux Thomelier. *Le tourisme de masse : destructeur et peu avantageux* [En ligne]. Disponible sur : <http://btsavoyage.blogspot.fr/2013/05/le-tourisme-de-masse-detruire-pour.html>. (Consulté le 26-02-2018).

²⁵ TORRENTE Pierre. *Ingénierie et méthodologie touristique*. Cours de L3 Management et Ingénierie des Industries du Tourisme, ISTHIA, Université Toulouse – Jean Jaurès, 2017.

²⁶ CHIBAS Eduardo. *Bye Bye Barcelona* [En ligne]. Disponible sur https://www.youtube.com/watch?time_continue=3276&v=kDXcFChRpml. (Consulté le 5-10-2016)

Il y a alors peu de retombées économiques sur le territoire et les acteurs locaux sont intégrés à des postes opérationnels quand des cadres occidentaux prennent les postes de direction.²⁷

Même si d'autres tourisms sont proposés en alternative au tourisme de masse, ils sont idéalisés et encore bien trop dépendants de l'industrie touristique²⁸. D'autres pratiques non touristiques ont été mises en tourisme comme le nomadisme (MICHEL, 2004, p.17) ou le pèlerinage. Il est difficile de dire que la faute provient du touriste quand l'industrie du tourisme « manipule » ses rêves pour du profit²⁹.

3.2.3. *Les autres effets néfastes de l'industrie touristique*

Malgré les possibilités positives que pourraient proposer l'industrie du tourisme, d'autres inégalités ne découlant pas du tourisme de masse et touchant l'individu voyageur apparaissent.

- **De fortes inégalités au niveau des départs en vacances :** Bien que l'État ait créé des mesures sociales pour faciliter le départ en vacances, la réalité n'est pas la même. Beaucoup ne partent pas en vacances ou n'ont pas accès à des pratiques de tourisme plus durables. PÉRIER (2000) pense même que les comportements violents dans les banlieues découlent de la contradiction entre l'accès aux vacances pour tous et l'inégalité des chances face au départ ; que cela prouve leur colère envers la puissance publique et en même temps l'approbation des standards de la société de consommation moderne. Cette supposition peut s'étendre à bien d'autres domaines que le tourisme.

- **Un instrument de contrôle social :** Les congés payés n'ont pas été donnés au hasard. C'est dans un souci de productivité qu'ils ont initialement été accordés, le salarié reposé étant plus efficace au travail.

²⁷ LE CANN Anne. *Économie générale*. Cours de 2^{ème} année BTS Hôtellerie/Restauration option Mercatique et Gestion Hôtelière, lycée Nicolas Appert, 2016.

²⁸ GIRARD Alain, SCHEOU Bernard. Le tourisme solidaire communautaire à l'épreuve des illusions culturaliste et participative. L'exemple d'une expérience au Bénin. *Mondes en développement*, 2012, n°157, p.67-80.

²⁹ URBAIN Jean-Didier. Pourquoi voyageons-nous. *Sciences Humaines*, 2012, n°240, p.50.

De cette manière, les institutions ont imposé implicitement une norme collective des vacances : il faut partir pendant les périodes où il nous est autorisé de partir. La réglementation de l'alternance entre les congés et le travail met « *de l'ordre dans les désordres des rapports privés au temps* » (VIARD, 1990). Les vacances redeviennent une nécessité et bloquent certaines initiatives privées sous prétexte qu'il faut partir en vacances entre les temps de travail pour garder un certain équilibre. Certains y voient même une aliénation créée par la société capitaliste qui repousserait les instincts révolutionnaires, le touriste préférant fuir que lutter (ENZENSBERGER, 1973).

- **Perte d'identité** : On assiste à une perte générale d'identité, que cela soit pour les populations locales ou pour le voyageur, qui devient un touriste parmi tant d'autres. Les pratiques touristiques sont « lissées » pour uniformiser les goûts et pousser le touriste à aller aux mêmes endroits que les autres, acheter la même offre et les mêmes souvenirs, faire les mêmes photos sur Instagram. La mondialisation pousse la masse à suivre l'élite, s'acculturant aux valeurs dominantes démocratisées (PÉRIER, 2000).

L'industrie du voyage inscrit donc le voyage dans une perte générale de valeurs. La société moderne continue à perpétuer cette perte. L'individu devient incertain et la question de l'identité se pose en sujet primordial de nos jours.

Chapitre 2 - La question de l'identité dans les voyages

Au XXI^{ème} siècle se pose le problème de l'identité. Il sera question dans ce chapitre de tenter de la définir et d'expliquer les trois formes qu'elle peut revêtir : personnelle, sociale et collective. Un lien avec le voyage sera ensuite fait, dans le but de comprendre comment est mise en œuvre la construction de l'identité à travers les déplacements et la rencontre de l'ailleurs.

1. Définition et concepts de l'identité

Dans un angle général, il est possible de traduire l'identité comme « *ce qui détermine une personne ou un groupe* »³⁰. Cette définition est volontairement simpliste et globale car l'identité est une notion complexe qu'il serait difficile de réduire à une seule phrase. FREGE (1894) pense même que l'identité n'est pas définissable puisque toute définition est une identité en elle-même³¹.

Cette question est beaucoup étudiée dans les sciences sociales, notamment pour analyser la complexité des relations sociales. Il est important de savoir quel sens donne chaque discipline à l'identité, en sachant que leur interprétation de celle-ci est à chaque fois différente.

C'est d'abord la philosophie qui s'est intéressée dès l'Antiquité à l'identité. Certains philosophes grecs comme HÉRACLITE en font une notion centrale dès le V^{ème} siècle avant J.C. La notion d'identité pour se référer à un groupe apparaît au Moyen-Âge, puis les empiristes du XVII^{ème} siècle posent la question de l'identité personnelle. Enfin, le philosophe HEGEL met en avant au XIX^{ème} siècle l'angle social de l'identité : elle naîtrait d'une relation conflictuelle où se produisent interactions personnelles et pratiques sociales, soit l'identification du moi mais aussi de l'autre dans cette identité (BAUDRY, JUCHS, 2007).

³⁰ Linternaute. *Identité* [en ligne]. Disponible sur <http://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/identite/>. (Consulté le 12-3-2018)

³¹ Encyclopaedia Universalis. *Identité* [en ligne]. Disponible sur <https://www.universalis.fr/encyclopedie/identite/>. (Consulté le 13-3-2018)

Trois formes d'identité sont alors mises en avant : l'identité personnelle, l'identité sociale et l'identité collective³². La psychologie, l'anthropologie et la sociologie s'emparent de ces identités pour les alimenter.

1.1. L'identité personnelle

Étudier principalement par les psychologues et les psychanalystes mais aussi par certains sociologues, elle se définit comme :

« La conscience que l'on a soi-même, ainsi que par la reconnaissance des autres, de ce que l'on est, de son moi. Elle permet à l'individu de percevoir ce qu'il a d'unique, c'est-à-dire son individualité. »³³

En plus de cette notion d'être singulier, il est possible de rajouter que l'individu a le sentiment d'exister dans une continuité et ce à travers le temps. RICOEUR (1990) explique qu'elle résulte de critères objectifs bien souvent biologiques, appelés « la mêmeté », comme le sexe, l'âge, ou le prénom, qui permettent de reconnaître la différence d'une personne grâce à sa génétique³⁴. Ces critères ont donc un caractère héréditaire et ce sont ceux que l'on peut remarquer le plus vite. Au-delà de cette notion objective apparaissent des critères subjectifs : on parle de l'« ipséité », soit le Moi psychologique, plutôt lié à une expérience de soi que MUCCHIELLI (2011, p.5) définit comme un sentiment interne composé des sentiments d'unité, d'appartenance, de valeur, d'autonomie, de cohérence et de confiance autour d'une volonté d'exister.

FREUD (1920) est un des premiers psychanalystes à parler de l'identité personnelle. Il l'a découpé en plusieurs parties : le Moi, le Ca et le Surmoi. Il définit le Moi comme une partie de l'appareil psychique (l'esprit humain) entre le conscient et l'inconscient où se trouve la personnalité. Il fait l'équilibre entre les pulsions appartenant à l'inconscient et la réalité extérieure. Le réservoir des pulsions, c'est le Ca.

³² DORTIER Jean-François. Identité. Des conflits identitaires à la recherche de soi. *Sciences humaines*, 2000, n°34.

³³ La toupie. *Identité* [en ligne]. Disponible sur <http://www.toupie.org/Dictionnaire/Identite.htm>. (Consulté le 13-3-2018)

³⁴ Orientation pour tous. *Comprendre le concept de l'identité en orientation selon Virginie Brodeur* [en ligne]. Disponible sur <http://orientationpourtous.blogspot.fr/2013/02/comprendre-le-concept-didentite-en.html>. (Consulté le 13-3-2018)

Ces pulsions seraient des excitations organiques qui orientent les comportements. Le Surmoi, c'est l'instance qui a intériorisé les interdits parentaux, c'est-à-dire la partie de l'appareil psychique où se trouvent les valeurs, les interdits moraux et les normes. Ces trois instances sont perpétuellement en conflit et si l'équilibre n'y ait pas tenu, l'individu peut contracter des troubles psychiques. FREUD avance que ces instances et l'identité sont construites durant l'enfance, se rapprochant du concept de socialisation étudié en sociologie, qui est « *le processus par lequel un enfant intériorise les éléments d'une culture environnante (normes, règles, valeurs, etc..) et s'intègre dans la vie sociale* »³⁵. Ce concept sera développé dans un autre chapitre.

Cette théorie de FREUD promulgue que l'identité n'est pas unifiée, qu'elle ne découle pas seulement de la conscience. Pour redonner l'unité à la conscience, l'individu utilise ce que RICOEUR (1990) appelle « l'identité narrative ». Il se présente sous la forme d'un récit de lui-même. C'est d'ailleurs ce qui est à la base des récits de voyages.

ERIKSON (1950) prolonge la thèse de Freud mais dans une approche culturaliste qui tente de joindre anthropologie et psychanalyse. Il met en valeur l'importance des interactions sociales et de la culture sur la formation de l'identité personnelle, qui, pour lui, se construirait pendant l'adolescence et s'alimenterait pendant le reste de notre vie. Cette idée d'impact social sur l'identité est reprise par de nombreux scientifiques. L'identité se construirait grâce à la génétique, à l'apprentissage lors de l'enfance, puis aux expériences dans les groupes sociaux.

MEAD (1963) exprime la théorie comme quoi l'individu formerait et prendrait conscience de son identité, le Soi, grâce aux interactions sociales. Le Soi représente le Moi psychologique, mais en sociologie. Il correspondrait aux représentations intériorisées des autres sur nous-mêmes et créerait une identité sociale.

³⁵ Dictionnaire de français Larousse. *Définition : socialisation* [en ligne]. Disponible sur <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/socialisation/73141>. (Consulté le 18-3-2018)

1.2. L'identité sociale

CASTRA (2010, p.72-73) nous explique qu'à la base de l'identité sociale, il y a l'identité pour autrui. C'est l'image que l'on veut renvoyer à autrui et qui se construit avec lui, avec les interactions sociales. L'individu cherche une reconnaissance de l'autre via cette identité. Elle est indissociable de l'identité personnelle puisqu'elles se construisent et s'alimentent l'une et l'autre. Dans une vision déterministe, MARX ajoute même que ce ne sont pas les pensées d'un individu qui déterminent son Soi, mais bien l'être social influencé par le contexte socio-économique qui détermine la conscience (1859)³⁶.

CUCHE (2010, p.97) développe l'idée que l'identité sociale va permettre d'identifier la place d'un individu dans la société. Elle développe un sentiment d'appartenance par rapport à un genre, à une classe sociale ou à un groupe. L'individu va intérioriser les règles sociales du groupe apprises tout au long de sa socialisation grâce aux interactions. C'est là tout l'ambivalence de l'identité puisqu'elle sert autant à rendre l'individu différent qu'à l'unifier à des groupes.

GOFFMAN (1973), sociologue du courant de l'interactionnisme symbolique, étudie les interactions sociales et les rapproche d'une mise en scène théâtrale. Dans un échange, chaque acteur doit justifier son identité sociale, joue un rôle avec plus ou moins de conviction et essaye de l'adapter à l'acteur en face de lui. Ce dernier va juger de la prestation de son interlocuteur et analyser si la norme sociale la trouve normale. Ce jugement peut se porter sur la régularité de ce rôle, sur les vêtements que portent l'autre, ses habitudes alimentaires, ect... Il va servir à catégoriser la personne.

Mais pour GOFFMAN, tout n'est pas aussi déterminé que ce que l'on pense au niveau de l'identité sociale. Il met en avant le stigmate, c'est-à-dire l'élément qui rend différent l'individu de la catégorie sociale où l'on voudrait le placer. Il y a stigmate lorsque l'identité sociale réelle d'un individu, c'est-à-dire ce qu'il est, n'est pas en accord avec son identité sociale virtuelle, ce qu'il devrait être. (1975, p.12)

³⁶ Marxiste Internet Archive. *Critique de l'économie politique* [en ligne]. Disponible sur <https://www.marxists.org/francais/marx/works/1859/01/km18590100b.htm>. (Consulté le 14-3-2018)

Ce stigmatisme peut facilement rendre difficile toutes interactions sociales puisque l'individu peut être rangé dans la catégorie sociale « déviante » et être victime de préjugés. Il peut même être écarté de la société. C'est souvent le cas pour les personnes atteintes de troubles mentaux. Néanmoins, le stigmatisé peut user de stratagèmes pour cacher avec plus ou moins d'aisance son stigmatisme, et adapter son rôle en fonction de l'interlocuteur. Le plus souvent, le rejet de ce stigmatisme est dû à une norme sociétale qui confère à l'individu de tenir le rôle qu'il doit jouer dans la société.

LE BART (2008) explique que l'individualisation induite par la société moderne nuance ce stigmatisme car l'individu est libre de choisir qui il est réellement, d'être fier de son identité réelle. L'homme est en perpétuelle quête de soi. Cette idée a aussi un revers contraignant pour l'individu qui sera il sera exprimé dans un chapitre suivant.

Ces deux identités, personnelle et sociale, sont en perpétuelle évolution. Elles se construisent et se transforment tout au long de la vie de l'individu. MUCCHIELLI explique que les différents contextes formant l'identité, qu'ils soient biologiques, culturels, psychologiques, économiques, politiques et encore bien d'autres, évoluent toujours par les interactions des individus (2011, p.10). Le courant sociologique constructiviste explique cette construction de l'individu tout au long de son existence.

1.3. L'identité collective

Le dernier type d'identité est privilégié par les anthropologues qui y voient une identité liée à la culture, à l'ethnicité ou encore à la religion. On peut parler d'identité juive, d'identité bretonne, etc...³⁷ C'est l'identité d'un groupe que l'on acquiert lorsque l'on en fait partie. Elle est différente de l'identité sociale car elle ne se réfère pas seulement à l'individu et qu'elle existe avant et après celui-ci. On va plutôt catégoriser cette identité par le « Nous ».

Pour certains chercheurs de l'anthropologie structurale, cette identité découlerait directement d'une ethnicité qui ne changerait pas à travers les siècles (BAUDRY, JUCHS, 2007). Pourtant, tout comme l'identité sociale et individuelle, celle-ci est aussi soumise aux changements dus aux interactions, notamment entre ethnies elle-même (BARTH, 1969).

³⁷ DORTIER Jean-François. Identité. Des conflits identitaires à la recherche de soi. *Sciences humaines*, 2000, n°34

AMSELLE (2001) rajoute qu'en Afrique, plusieurs cultures résultent de traditions d'ethnies différentes et sont en perpétuelles mutations.

L'identité collective n'est pas à confondre avec la culture en elle-même :

« À la limite, la culture peut aller sans conscience identitaire, tandis que les stratégies identitaires peuvent manipuler et même modifier une culture qui n'aura alors plus grand-chose en commun avec ce qu'elle était auparavant. La culture relève en grande partie de processus inconscients. L'identité, elle, renvoie à une norme d'appartenance, nécessairement consciente, car fondée sur des oppositions symboliques. » (Cuche, 2010, p.97)

Cette notion d'identité collective est délicate car elle fait ressortir des débats parfois néfastes. L'identité nationale peut pousser au rejet d'autres cultures, et l'identification à une identité collective peut créer des amalgames, comme ce fut le cas pour la religion musulmane lors des attentats du 13 novembre 2015 à Paris³⁸.

Ces trois formes d'identité entretiennent une relation avec le voyage. L'identité de son principal acteur est une question récurrente au fil de celui-ci.

2. Le voyage et la construction identitaire

2.1. Voyageur ou touriste ?

Cette question est bien souvent posée quant à l'identité de celui qui voyage. La réponse est souvent unanime, on préfère tous être voyageur que touriste. Pourtant, la réalité est plus complexe que l'on ne l'imagine et les visions du voyageur et du touriste sont pour la plupart stéréotypées.

URBAIN (1993) met en avant le rôle du tourisme de masse dans ces jugements. En effet, avant le XIX^{ème} siècle, le voyage était réservé à une élite qui s'est rapidement sentie menacée par l'arrivée envahissante des touristes. Ce vif engouement pour le voyage a favorisé l'émergence dans les représentations sociales d'un touriste bête et fermé à toute culture.

³⁸ Le Monde. *Les musulmans espèrent ne pas faire l'objet d'amalgames* [en ligne]. Disponible sur <https://goo.gl/PgsTHj>. (Consulté le 14-3-2018)

Le voyageur devient alors l'aventurier qui, sac à dos sur les épaules, part à la découverte du monde pour rencontrer l'autre. Son ouverture d'esprit le pousse alors à vivre autrement. Le touriste, quant à lui, ne daignerait pas quitter son confort dans ses déplacements et ne visiterait les hauts-lieux touristiques que par besoin de reconnaissance.

Le touriste est alors détesté. Pourtant, celui qui se revendique voyageur et donneur de leçon finit bien souvent par rejoindre les pratiques de son alter égo le touriste. Ils participent tous les deux, certes à des degrés différents, à la valorisation d'une quête identitaire et de différence (MICHEL, 2004, p.11). URBAIN (1993, p.220-235) répertorie trois types de touristes :

- ➔ Le touriste inexpérimenté, vivant le plus souvent ses premières expériences de voyage. Il n'est pas conscient des problématiques que peuvent soulever ses pratiques de voyages et vit son voyage organisé.
- ➔ Le touriste expérimenté, fantasmant souvent sur l'image rêvée du voyageur et refusant toute appartenance au groupe des touristes. Il tente de le fuir mais ses pratiques trahissent ses paroles.
- ➔ Le voyageur de l'interstice, lui, tient de son habitude du voyage un certain recul sur sa place et l'expérience qu'il peut avoir à l'étranger. Il déritualise son voyage et arrive à sortir des codes de l'industrie touristique.

MICHEL (2004, p.17-22) pointe du doigt le fait que ce n'est pas tant le touriste qui est à critiquer, mais plus l'industrie du voyage comme il en a déjà pu être question. La manipulation de l'imaginaire touristique tend à uniformiser les pratiques et à concentrer les touristes dans les mêmes endroits, accentuant les clichés et préjugés. Elle propose aussi bien des offres de tourisme de masse que de tourisme alternatif et joue sur les différentes quêtes du voyageur.

2.2. Les trois quêtes

Les dimensions anthropologiques d'AMIROU (1995), soit le rapport à soi, aux autres et à l'espace, traduisent un besoin, une quête identitaire. Il est alors intéressant de lier ces trois rapports aux trois types d'identité.

- **Quête et identité personnelle** : Il peut paraître logique que l'identité personnelle soit retravaillée lors d'une quête de soi, puisque son but premier est de se redécouvrir, de découvrir son identité et son unicité. Mme Soleil nous le montre³⁹ :

« Je pense que cette quête de soi s'inscrit dans une perte (accentue le mot) du soi [...], je crois que c'est AMIROU qui nous parle de réconciliation ou de consolation identitaire, comme si le voyage pourrait permettre à un moment donner de renouer (accentue le mot) avec une identité personnelle »

En effet, on part voyager pour pallier les doutes que l'on peut avoir sur son identité, et la découverte de celle-ci se fait également dans le rapport à l'autre, puisque l'identité personnelle se construit par la reconnaissance de l'autre. L'échange participe à la construction de soi et l'interculturel va nourrir le culturel de chacun des interlocuteurs, ce qui rend utile la rencontre avec une culture différente.

La quête de l'espace joue également un rôle dans la construction de l'identité personnelle. MALPAS (1999) explique que les paysages offrent la condition concrète pour vivre des expériences, ce qui peut affecter le soi de l'individu. Cet espace permet également d'être en contact avec l'altérité.

- **Quête et identité sociale** : HAUTESERRE (2009) met en valeur le fait que les pratiques de voyages sont des pratiques sociales et que la construction de soi découle de processus sociaux. La construction de son identité dépendrait et déterminerait la classe sociale de l'individu. Certaines positions sociales doivent justifier d'un certain patrimoine culturel, ce qui pousserait le voyageur à une quête incessante de l'autre et de l'espace. Ces positions orienteraient également les pratiques touristiques sur place⁴⁰.

L'autre joue également un rôle dans la construction de l'identité sociale puisque le changement de culture peut complètement remettre en jeu la position sociale de l'individu, les normes n'étant pas les mêmes que dans la société de départ de celui-ci (SCHOVANEC, 2014).

³⁹ Madame Soleil, professeur de sociologie, Toulouse, extrait d'entretien du 5-2-2018. Retranscription en annexe B

⁴⁰ D'HAUTESERRE Anne-Marie, L'altérité et le tourisme : construction du soi et d'une identité sociale. *Espace populations sociétés*, 2009, p. 279 -291 [en ligne]. Disponible sur <http://journals.openedition.org/eps/3693#authors>. Consulté le 24-2-2018

Pour finir, le voyage conforte certaines identités sociales par la reconnaissance que va chercher un touriste auprès de ses pairs lors de son déplacement. Cela peut passer par le nombre de sites ou de pays visités, les actes solidaires lors du contact avec l'autre, les photos prises sur place, etc...

- **Quête et identité collective** : Le voyage fait souvent ressortir l'identité collective lors d'un contact avec l'ailleurs. Comme le remarque SCHOVANEC (2014), écrivain autiste, on ne le considère pas comme tel dans un autre pays, mais bien comme un français. L'identité personnelle et sociale s'efface bien souvent au profit de l'identité collective, étant celle la plus facile à repérer.

Cette identité collective peut s'alimenter des autres cultures par le voyage ou les migrations. Il est important de notifier que toute culture est généralement métissée et qu'il est rare qu'elle ne tienne que d'une ethnie⁴¹.

2.3. Entre reconstruction et déconstruction

Il est facile de trouver un récit de voyage où l'homme part pour se reconstruire, se réparer après un deuil ou une rupture. C'est le cas par exemple de l'écrivain OLLIVIER qui en 2006 conte son périple sur la route de la soie après le deuil de sa femme, ou du récit de voyage d'HESSÉ (1932) dont il a déjà été question ici. Notre identité se construit au jour le jour et il est possible de l'enrichir avec le voyage, c'est pour ça qu'on parle souvent de reconstruction par le voyage.

En 1963, BOUVIER et son célèbre usage du monde introduisent une nouvelle vision du voyage : celui qui déconstruit, celui qui casse l'identité. Il prône cet effet du voyage comme un acte positif qu'il n'est pas possible d'effectuer chez soi. Il faut alors laisser le voyage déconstruire l'individu en le sortant de son confort, en le mettant en contact avec d'autres cultures qu'il ne connaît pas tout en évitant le jugement. Il exprime d'ailleurs la possibilité d'un homme nouveau car « *la vertu d'un voyage, c'est de purger la vie avant de la garnir* ». Celui-ci permettrait une telle introspection sur soi-même qu'il effacerait l'homme créé socialement.

⁴¹ DORTIER Jean-François. Qu'est-ce qu'un trouble mental. Les grands dossiers des sciences humaines, 2010, n°20 [en ligne]. Disponible sur https://www.scienceshumaines.com/qu-est-ce-qu-un-trouble-mental_fr_25896.html. (Consulté le 11-3-2018)

Toutes ces questions d'identité prennent aujourd'hui une place importante dans notre société. Elles mettent valeur ceux qui, par ce défaut d'identité, développent des troubles qui rendent difficiles leur intégration. Souvent marginaux, il est rarement question de lier voyage et troubles mentaux.

Chapitre 3 - La place du trouble mental entre normes et société

Ce dernier chapitre sort du contexte du tourisme pour se concentrer sur un sujet de psychologie, soit la question de la pathologie à travers la société occidentale. Pour maîtriser cette notion, il faudra dans un premier temps comprendre ce qui peut être considéré comme normal ou pathologique. Une fois défini, il sera possible de comprendre ce qu'est un trouble mental et quels sont les facteurs qui l'influence. La dernière partie traitera de la responsabilité de la société occidentale moderne sur ces troubles. Ce chapitre permettra de faire un tour d'horizon sur les impacts principalement sociaux sur la création de comportements pathologiques. Cette étude restera centrée sur la société occidentale dans un souci de cohérence avec le reste de ce mémoire.

1. Le normal et le pathologique

Pour pouvoir définir ce qu'est un trouble mental, il faut commencer par définir ce qui tient du normal et ce qui tient du pathologique, c'est-à-dire ce qui est relatif à la maladie ou non. En effet, la pathologie est l'état contraire au normal. Le concept de la normalité est difficile à déterminer est reste très empreint de subjectivité.

1.1. Les différentes normes

Il existe plusieurs normes collectivement admises, utilisées dans différentes domaines⁴².

- **La norme statistique** : elle est beaucoup utilisée pour les enquêtes quantitatives puisqu'elle est associée à la fréquence. Avec cette norme, sont normaux tous les comportements majoritaires se rapprochant de « *la moyenne d'une distribution de mesures d'une caractéristique particulière dans une population donnée* ».

⁴² FREMOLLE-KRUCK Jeanne. *Psychologie clinique et psychopathologie*. Cours de L2 de Psychologie, Université Toulouse – Jean Jaurès, 2017.

Par exemple, une personne avec un QI de 100 sera parfaitement « normale » statistiquement, puisque la moyenne du test de QI est de 100. L'intérêt est que ce critère reste objectif et qu'aucune influence humaine ne vient l'impacter.

La norme statistique ne peut pas se référer à la santé mentale puisque la fréquence d'un phénomène ne fait pas de lui une manifestation normale. Dans le cas de notre exemple avec le test de QI, quelqu'un qui aura un QI plus ou moins élevé que les autres ne sera pas forcément anormal.

- **La norme sociale** : cette norme est la moyenne définie par les individus sociaux d'un groupe ou d'une société. Elle correspond au jugement des acteurs sociaux de leur propre rôle et à l'attente de la réussite des autres acteurs dans l'interprétation de leur rôle (GOFFMAN, 1973).

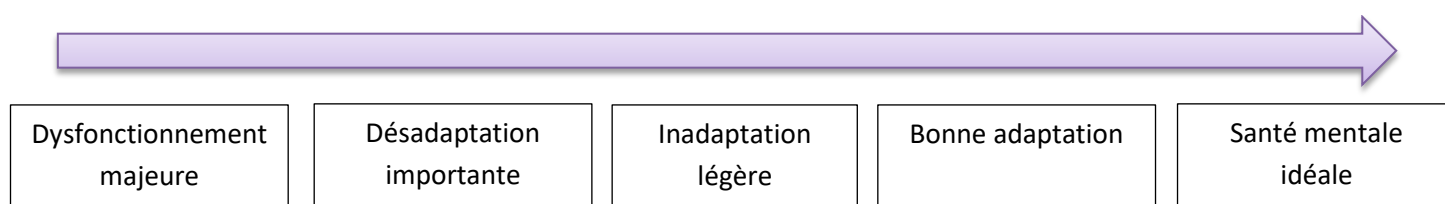
Elle amène à un certain conformisme social et culturel puisqu'elle analyse la fréquence des comportements dans une situation donnée mais avec un jugement subjectif. Tous les comportements s'éloignant de la norme deviennent déviants, pourtant il n'y a aucun comportement déviant en soi. C'est la signification que l'on prête au rôle qui lui donne cette particularité.

Il n'est pas possible non plus de rapprocher cette norme de la santé mentale, le caractère subjectif étant trop puissant. En effet, les normes sociales varient par rapport à la culture et par rapport au temps, comme sur le sujet du genre d'une personne.

- **La santé mentale comme norme** : il existe deux visions de la santé mentale en psychopathologie, « *science de la souffrance psychique* » (MÉNÉCHAL, 1997) : la vision continuïste et la vision discontinuïste.

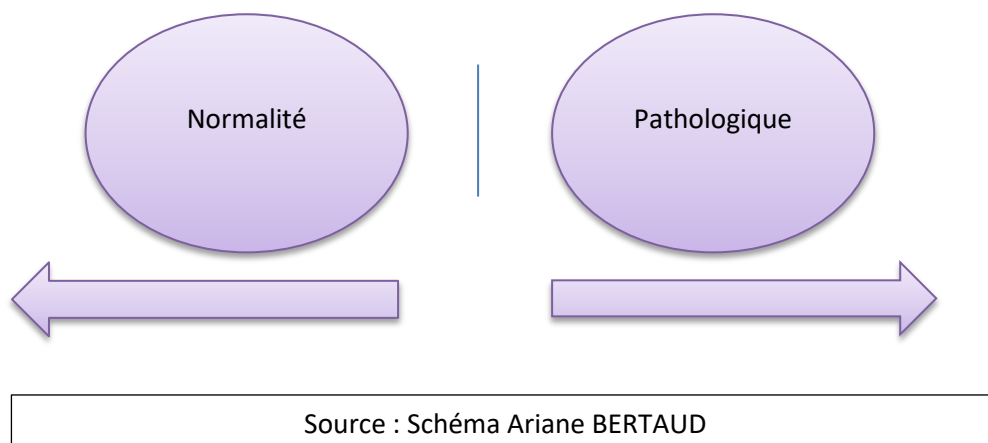
La vision continuïste est plus à rapprocher de la psychanalyse qui considère que la souffrance psychique varie sur une droite, se rapproche ou s'éloigne plus ou moins de la normalité.

Figure 4 - Vision continuïste inspirée du cours de FREMOLLE - KRUCK Jeanne



La vision discontinuiste vient de la psychopathologie qui sépare la pathologie et la normalité.
Est normale toute personne n'étant pas malade.

Figure 5 - Vision discontinuiste inspirée du cours de FREMOLLE-KRUCK Jeanne



1.2. La normativité

Alors que pendant des années, les comportements psychopathologiques étaient considérés comme résultant de processus seulement biologiques (HYPROCRATE, 460-377 avant JC), CANGUILHEM introduit en 1943 une nouvelle notion de la normalité et du pathologique. Le pathologique serait toujours à l'opposé du normal mais tiendrait de la subjectivité de chacun. Chacun aurait sa propre vision du pathologique en fonction de sa normativité, qui est la capacité à fixer des normes. Il n'y aurait donc pas de normalité prédéfinie, certains comportements considérés socialement comme pathologiques peuvent même être normaux pour quelques personnes.

La normativité diffère de la norme sociale car elle est individuelle, même si celle-ci peut l'influencer vivement. D'ailleurs, la société a aussi sa propre normativité : une pathologie peut ne pas exister dans une autre société ou s'exprimer différemment. Au Japon, par exemple, la dépression va se manifester par des maux de tête quand elle représentera plus un grand vide et de la tristesse en France. Cette particularité de la normativité permet de prendre du recul sur les comportements que l'on peut considérer comme pathologiques.

Avec les différentes notions de la normalité, il est maintenant possible de définir ce qui est influence un comportement psychopathologique, soit la normativité individuelle et celle sociétale, la dimension biologique et enfin la notion de souffrance.

Si celle-ci est trop forte et empêche d'avoir un comportement adapté, elle va jouer dans la construction du trouble mental

2. Les troubles mentaux

2.1. Définition d'un trouble mental

D'après le DSM-5⁴³, un trouble mental est :

« conçu comme [...] un syndrome comportemental ou psychologique cliniquement significatif, survenant chez un individu et associé à une détresse concomitante (symptôme de souffrance) ou à un handicap (altération d'un ou plusieurs domaines de fonctionnement) ou à un risque significativement élevé de décès, de souffrance, de handicap ou de perte importantes de liberté. »

Les comportements politiques, religieux ou sexuels déviant de la norme ne sont pas considérés comme des troubles mentaux, ni les réactions socialement attendues après un événement comme un deuil.

Cette définition est la définition psychiatrique du terme. Elle permet de catégoriser les troubles mentaux qui ont un caractère pathologique. En psychanalyse, le trouble mental résulterait d'un dysfonctionnement du mécanisme psychique dont la source prendrait place dans l'enfance (FREUD, 1920). Ici, l'apparition du trouble serait essentiellement psychologique.

D'autres courants pensent quant à eux que le trouble ne pourrait subvenir que d'un facteur biologique ou d'un facteur social. Pourtant, il semble difficile de dire qu'un trouble mental ne résulte que d'un facteur.

2.2. L'approche biopsychosociale

Au XX^{ème} siècle, le psychiatre Adolf MEYER fut le premier à proposer un système pour comprendre les troubles mentaux s'appuyant sur les facteurs biologiques et psychologiques et non pas seulement un seul⁴⁴.

⁴³ 5^{ème} version du Manuel de Diagnostic et Statistique des troubles mentaux de l'association américaine de psychiatrie. Référence les différents troubles mentaux.

En 1977, ENGEL conceptualise le modèle biopsychosocial qui explique qu'un trouble mental ne peut être déterminé par un seul facteur, mais par l'influence d'un ensemble de facteurs pouvant tenir du biologique, du psychologique ou du cadre socio-culturel⁴⁵. Les facteurs psychosociaux peuvent alors être déterminants dans une maladie d'origine physique et le facteur biologique dans un trouble mental.

Le trouble aurait donc une étiologie⁴⁶ polyfactorielle découlant de plusieurs dimensions :

- ➔ Objective : ce sont les facteurs biologiques, notamment les facteurs provenant de la génétique.
- ➔ Subjective : ce sont les facteurs psychologiques. Ils prennent en compte l'orientation sexuelle, le style d'attachement de la personne, les pensées, les représentations, l'estime de soi ou les traumatismes de l'enfance.
- ➔ Intersubjective : ce sont les facteurs socio-culturels. Cela peut être la situation économique, l'impact de la société actuelle, les facteurs scolaires. Ils sont moins pris en compte alors qu'ils prennent une part non négligeable dans l'apparition du trouble.

Chaque personne peut avoir des facteurs de risque ou de protection rendant plus ou moins probable le développement d'une psychopathologie. Ils proviennent eux aussi des trois dimensions citées plus haut. Certaines personnes peuvent avoir des facteurs de risque génétique et donc être plus vulnérables au stress, et contracter plus facilement un trouble.

Le modèle biopsychosocial permet d'avoir des moyens de compréhension sur la complexité et la singularité d'un individu. Chacun peut alors développer un trouble, mais les conditions et l'apparition de ce trouble ne seront pratiquement jamais les mêmes qu'une autre personne.

⁴⁴ SEJOUNE Nathalie. *Psychologie clinique et psychopathologie*. Cours de L2 de Psychologie, Université Toulouse – Jean Jaurès, 2017.

⁴⁵ ENGEL Georges Libman. The need for a new medical model : a challenge for biomedicine. *Science*, 1977, n°197, p. 129-136.

⁴⁶ Étude des causes d'une maladie.

2.3. Le rapport des troubles mentaux avec l'identité

La totalité des troubles mentaux ont un impact direct sur l'identité personnelle ou sociale de la personne. Personnelle puisqu'ils vont guider les comportements et les pensées d'un individu, son regard sur soi et sur les autres. MINKOWSKI (1933) rajoute que le trouble va créer une modification profonde de la personnalité. Sociale car le trouble est également créé socialement et que les comportements d'une personne atteinte de troubles mentaux, s'ils sont visibles, vont l'enfermer dans cette étiquette de « malade » (BERNA *et al*, 2015). L'individu sera stigmatisé et considéré comme anormal (GOFFMAN, 1975).

La notion d'intersubjectivité est essentielle dans la construction de l'identité et peut être créatrice de trouble. L'instance familiale y joue énormément car ce sont dans les premiers âges de la vie que l'enfant va en partie créer son identité. Un mauvais comportement parental peut facilement engendrer de l'anxiété, des troubles de l'humeur ou une instabilité du soi (FAVEZ, 2005).

L'intériorisation de normes sociétales d'intersubjectivité, soit l'identité virtuelle, peut également créer des troubles de l'identité, la personnalité réelle de l'individu rentrant en contradiction avec celle-ci. Souvent, cela crée un sentiment de vide, de manque car l'identité personnelle est effacée face à l'identité sociale. L'individu atteint du trouble va avoir des difficultés à expliquer qui il est réellement. Il y a parfois une dépersonnalisation complète. (BOVET, 2005)

3. Troubles et sociétés

3.1. De nouvelles normes

Le rôle de la société est évident dans la relation entre l'identité et le trouble mental. Certains troubles sont d'ailleurs éphémères, à l'image de l'hystérie féminine du XIX^{ème} siècle, où des jeunes femmes rentraient en transe, poussaient des cris et parlaient dans de multiples langages, ou du trouble de la personnalité multiple, apparu en 1980 seulement aux États-Unis⁴⁷.

⁴⁷ DORTIER Jean-François. Qu'est-ce qu'un trouble mental. Les grands dossiers des sciences humaines, 2010, n°20 [en ligne]. Disponible sur <https://goo.gl/EeQuax>. (Consulté le 11-3-2018)

L'hypothèse que des maladies mentales créées dans un contexte social ou historique est plausible.

Dans la société occidentale moderne, certaines normes peuvent provoquer l'apparition de troubles comme la dépression. La popularité des médicaments antidépresseurs dans les pays de l'Occident (et particulièrement en Europe) le prouve⁴⁸. Depuis les années 60 et la libération des mœurs, de nombreuses nouvelles normes sociales sont apparues et ont rendu l'individu bien plus incertain.

3.1.1. La norme de l'autonomie

EHRENBERG (1998, p.14) explique que l'homme est passé d'une société bridée où la règle était au savoir-vivre et au respect des lois, à un système où l'initiative est reine et où l'individu se doit de choisir qu'il veut être. Même s'il pouvait autrefois avoir un destin tracé, cette émancipation est positive pour l'homme car elle induit le fait qu'il ait été libéré d'une discipline qui l'empêchait de faire beaucoup de choses de son propre chef. Il doit désormais se prendre en main et se responsabiliser et devenir autonome. C'est l'individuation dont nous parle GIDDENS : l'homme se voit attribuer le sens de sa vie sans contraintes et est libre de ses choix, à ne pas confondre avec l'individualisme, soit la culture du chacun pour soi (1994).

Malgré tout, il n'est pas totalement libre puisque réside dans cette autonomie une nouvelle règle sociale qui écarte de la société tous ceux qui ne participeraient à cette prise d'initiative individuelle. Implicitement, il est devenu obligatoire de recourir à ses propres capacités pour se déterminer plutôt que de se conformer à une loi.

Parallèlement à cette intériorisation de la norme d'initiative, l'homme se trouve confronté non pas à une perte de repères mais à une multiplicité de ceux-ci. La liberté acquise lui permet d'avoir plus de choix, mais sans doute trop de choix. L'augmentation de cet éventail de possibilités et l'accumulation qui en découle tend à éloigner le bonheur de l'individu (SCHWARTZ, 2006).

⁴⁸ Capital. Qui sont les plus gros consommateurs d'antidépresseurs au monde ? [en ligne]. Disponible sur <https://goo.gl/zed2JK>. (Consulté le 11-3-2018)

RABHI explique que « *la surabondance banalise les besoins réels* » et éloigne l'homme des choses indispensables à son bonheur. La consommation ne fait que combler un vide psychologique formé par l'incertitude de l'identité de chacun.

Cette nouvelle autonomie tend à diminuer le partage entre le permis et l'interdit au profit du possible et de l'impossible. L'homme n'est plus culpabilisé mais responsabilisé. Il est souvent difficile d'y faire face et le « poids du possible » pèse sur ses épaules. Il se voit obligé de choisir son identité dans un monde où les repères sont multiples. La dépression n'est souvent que le résultat de l'impuissance face aux choix et aux responsabilités qu'incombe la nouvelle société (EHRENBURG, 1998, p.15 - 16)

Ceci dit, il n'est guère possible de retourner en arrière, de fuir cette autonomie pour revenir sous la discipline. KAUFMANN (2014) explique que la nostalgie n'aidera pas l'homme à fuir l'incertitude quant à son identité. L'homme s'est habitué à sa nouvelle liberté et il veut « *le confort mental d'aujourd'hui, avec la vie de village d'avant* »⁴⁹. Ce paradoxe explique toute la complexité de la relation entre la société, l'individu et son identité, et ainsi, les troubles qu'elle peut créer.

3.1.2. La norme de la performance

La société voit dans l'homme idéal celui qui prend l'initiative. Celui-ci redouble d'efforts pour en prendre le plus possible. Petit à petit s'installe un climat de compétition entre les acteurs, c'est à celui qui ira le plus loin, qui sera le plus fort. Apparaît alors le culte de la performance.

Dans les années 80, les figures de pouvoir et de performance longtemps dénigrées deviennent alors des symboles de réussite : les champions sportifs sont acclamés alors qu'ils représentaient l'idiotie populaire, consommer n'est plus synonyme d'aliénation mais de réussite personnelle et le chef d'entreprise devient un modèle lorsqu'il n'était avant que le symbole de la domination sur l'ouvrier (EHRENBURG, 1991).

L'individu ne peut qu'essayer de combler les attentes que la société porte sur lui. Il est facile de ne pas se sentir à la hauteur et beaucoup craquent.

⁴⁹ Slate. Jean-Claude Kaufmann et la fatigue de l'identité [en ligne]. Disponible sur <http://www.slate.fr/story/91295/jean-claude-kaufmann-identit%C3%A9>. (Consulté le 13-3-2018)

Le burn-out est un des symptômes de ce culte : le travailleur, ne voulant et ne pouvant décevoir son entreprise et/ou son patron, travaille jusqu'à s'effondrer totalement⁵⁰.

3.1.3. La norme de la mobilité et de la rapidité

À l'ère de la mondialisation, la vitesse et l'efficacité deviennent deux concepts primordiaux. L'homme bouge sans arrêt, sans vraiment prendre le temps de se reposer ni d'apprécier sa vie et ce qu'il l'entoure. La flânerie est d'ailleurs plus considérée comme de la paresse que comme d'un vrai moyen de détente, alors que la mobilité est synonyme de reconnaissance par autrui.

Cette norme a pris sa place dans tous les aspects de notre vie. Les voyages deviennent réglés comme du papier à musique, le touriste se baladant de sites en sites et ne s'arrêtant que pour manger et dormir. L'homme devient impatient, il subit plus sa mobilité qu'il ne la vit. Cette rapidité et ces mouvements à outrance tendent à questionner l'homme sur le sens de sa vie. (MICHEL, 2004)

Toutes ces nouvelles normes amenuisent le lien social. Les hommes se referment sur eux-mêmes et ont moins de contact avec les personnes qui les entourent. Le trouble borderline découle de ce manque de sens et de valeurs que la société moderne engendre. Incertain sur leur identité, les personnes atteintes du trouble de la personnalité limite (autre nom du trouble borderline) ne savent pas gérer leur émotions ni même les relations interpersonnelles.

Ces nouvelles normes emmènent en effet bon nombre de points négatifs et oppressants pour l'individu et sa construction identitaire, mais cela ne veut pas dire que c'était mieux avant. D'ailleurs, notre société a mis en place des modes de soins adaptés aux différents troubles mentaux.

3.2. La question de la thérapie

Une thérapie est un outil d'aide à la prévention, à la guérison, au traitement ou au soulagement de maladies ou de troubles psychiques⁵¹.

⁵⁰ Psychologies. *Burn-out : prévenir l'épuisement professionnel* [en ligne]. Disponible sur <https://goo.gl/Q2nJLS>. (Consulté le 11-3-2018)

Elle sert ainsi à travailler sur le comportement, le mode de pensée, la psychologie ou les relations du patient. Elles peuvent être plus ou moins longues.

Il existe plusieurs formes différentes de psychothérapies se concentrant essentiellement sur l'aide aux problèmes psychologiques. On y retrouve :

- ➔ Les thérapies cognitivo-comportementales œuvrant sur le lien entre le système cognitif de pensées et d'émotions et les comportements.
- ➔ Les thérapies d'ordre psychanalytiques, influencées par FREUD, privilégiant l'étude du psychique et l'usage de la parole pour comprendre la source des maux.
- ➔ Les thérapies humanistes qui visent à faire prendre conscience au patient de ses difficultés et d'y trouver lui-même ses solutions.
- ➔ Les thérapies interactionnelles où rentrent en jeu plusieurs intervenants comme dans le cadre d'une thérapie familiale, le problème d'une personne pouvant résulter des interactions avec ses proches.⁵²

Il existe d'autres types de thérapies moins conventionnelles comme l'hypnose, la luminothérapie ou encore l'art-thérapie. Elles utilisent la création artistique pour aider l'individu à se transformer.

Alors qu'au XIX^{ème} siècle, ESQUIROL prescrivait le voyage comme moyen thérapeutique grâce à l'isolement du malade (CARO, 2006), et qu'en 1960 les antipsychiatres évoquaient un voyage intérieur comme guérison (AIRAULT, 2002, p.181), SCHOVANEC (2014, p.31-45) nous parle lui de voyageothérapie. Plus que prodiguer une simple fonction thérapeutique, le voyage pourrait être lui-même la thérapie. Il rendrait « *obsolètes les traumatismes passés* » et nous permettrait de prendre du recul sur nos traits de caractères considérés comme déviants dans une société mais pouvant être admirés dans une autre. Les tracas du quotidien s'effaceraient face au voyage. Traverser les frontières serait peut-être la solution à nos soucis, quels qu'ils soient.

⁵¹ CNRTL. *Thérapie* [en ligne]. Disponible sur <http://www.cnrtl.fr/definition/th%C3%A9rapie>. (Consulté le 15-3-2018)

⁵² Psychomédia. *Quelles sont les différentes approches en psychothérapie ?* [en ligne]. Disponible sur <https://goo.gl/tx254L>. (Consulté le 15-3-2018)

Il explique que le processus thérapeutique va plus loin qu'un déplacement des normes culturelles et sociétales, qu'il est surtout et avant tout intérieur et que la bonne exploitation de ses résultats serait facteurs de stabilité intérieure. Il conclut en développant l'idée d'un voyage potentiellement remboursable par la sécurité sociale.

Conclusion de la partie 1

Au terme de cette partie, les recherches effectuées sur les trois dimensions de notre sujet nous permettent de constituer un socle de connaissances utile pour construire la problématique et les hypothèses de ce mémoire. Il est ressorti une certaine complexité des termes étudiés et nous avons pu esquisser les premiers liens entre eux, malgré des données parfois rares ; la psychologie du voyage n'étant le domaine le plus exploité.

Certains points importants sont à retenir. Dans un premier temps, le voyage est un élément sociétal répondant à des besoins de la part du voyageur, principalement à un désir de fuite du quotidien et de quête identitaire. Il s'avère que l'acceptation du voyage de loisirs a été longue, ce qui laisse un bon présage quant à l'émergence récente d'un possible voyage thérapeutique. Malgré tout, partir reste une activité essentiellement tributaire de l'industrie touristique qui joue avec les imaginaires touristiques des touristes. Cela induit de nombreuses dérives pour le voyageur et les territoires d'accueil.

Ensuite, nous avons pu déterminer que les notions d'identité personnelle et sociale s'alimentent tout au long de notre vie. L'identité sociale dépend beaucoup du rôle que doit jouer l'individu en société en fonction de sa classe sociale, de son âge ou encore de son genre. Une tendance s'affirme à vouloir s'identifier au rôle du voyageur. La réalité n'est pas la même puisque touriste et voyageur se rejoignent souvent. Par contre, le voyage nourrit les trois formes d'identité présentées grâce à la quête de soi, de l'autre et de l'espace que procure le voyage.

Enfin, le dernier chapitre a permis de mettre en valeur que la normalité est un concept subjectif et propre à chaque individu. Chaque société a d'ailleurs sa propre normativité et la société occidentale n'en fait pas défaut. Des facteurs socioculturels influencent également l'apparition des troubles mentaux, ainsi que des facteurs psychologiques et biologiques, mais il est possible de les soigner par différentes thérapies. La thérapie par le voyage n'en est qu'au prélude de sa reconnaissance.

Suite à ces différentes recherches, ce mémoire se penchera sur la problématique suivante : **comment le voyage permettrait-il aux personnes atteintes de troubles mentaux d'influer sur un processus personnel de construction ou de reconstruction identitaire ?**

Partie 2 - Découvrir l'ailleurs dans un cadre libre : un outil thérapeutique paradoxal

Introduction de la partie 2

Après avoir construit une base de connaissances théoriques grâce à la Partie 1 et avant d'énoncer les différentes hypothèses pour répondre à la problématique de ce mémoire, il est question de choisir un cadre théorique qui va soutenir les propos avancés par la suite. Au vu de la subjectivité des notions abordées et en sachant que l'identité est un processus qui se construit grâce à plusieurs facteurs, le choix s'est porté vers un courant multidisciplinaire : le constructivisme.

Le premier chapitre a pour objectif d'expliquer dans les grands termes le constructivisme sous trois différents courants : la philosophie, la psychologie et la sociologie. Il permettra d'étudier la construction perpétuelle de la réalité et de l'identité à travers les interactions sociales et les interactions entre individu et société. Il s'agira de comprendre comment l'identité est érigée à travers l'objectivité de la société mais aussi la subjectivité de l'individu, ce qui induit le pouvoir que celui-ci peut avoir sur lui-même.

Le second chapitre formulera l'hypothèse qu'une pratique alternative du voyage, le nomadisme ou « automadisme », peut, à travers les représentations de sa philosophie, l'apport de la solitude et de l'itinérance ainsi que la découverte de l'autre, aider à la reconstruction identitaire d'une personne atteinte de troubles mentaux.

La deuxième hypothèse sera étayée dans le troisième chapitre. Contrairement à la première, elle développera un côté du voyage plus sombre, supposant qu'il peut mener à des troubles mentaux, soit lorsque le voyageur éprouve un choc dû à la découverte de l'altérité, soit par le simple fait de se déplacer.

Étant donné la rareté des informations sur le sujet, les hypothèses s'appuieront essentiellement sur des entretiens avec les principaux intéressés : trois personnes ayant voyagé dans un but thérapeutique pour diverses raisons. Ce choix de laisser la parole aux voyageurs permettra une co-construction des hypothèses. Une professeure de sociologie du voyage viendra également apporter son expertise.

Les guides d'entretien se situent en annexes A et C et les retranscriptions se trouvent en annexes B, D, E et F.

Chapitre 1 - Construire la problématique sous l'angle constructiviste

La racine du mot constructivisme vient du verbe « construire », soit réaliser, élaborer ou bâtir une chose, un système ou encore une idée⁵³. Ce courant s'intéresse à savoir par quels processus est construite la réalité, en sachant qu'il s'agit d'une « *qualité appartenant à des phénomènes que nous reconnaissons comme ayant une existence indépendante de notre propre volonté* » (BERGER et LUCKMANN, 2012, p.39). Tout comme l'identité, il est question ici d'un concept multidisciplinaire, mais qui ici dépasse le cadre des sciences sociales puisqu'on le retrouve en mathématiques. Dans ce chapitre, il sera surtout question du point de vue sociologique du constructivisme, qui avance l'idée que la connaissance et la réalité découleraient d'une construction sociale, tant par l'individu lui-même que par les institutions qui l'entourent. Après une compréhension globale de ce courant, il s'agira de le mettre en lien avec les deux hypothèses créées pour tenter de répondre à la problématique de ce mémoire.

1. Comprendre le constructivisme

1.1. D'après la philosophie

HACKING (2001) explique que le concept constructiviste résulterait de la théorie de la connaissance du philosophe KANT, publiée dans *La critique de la raison pure* en 1781. Elle définit la connaissance non pas comme une réalité extérieure inévitable mais comme une construction émanant de l'esprit d'un individu. Il ne serait donc pas possible de connaître une réalité totalement objective puisqu'elle proviendrait essentiellement de représentations créées à travers nos expériences.

Apparaît plus tard l'idée de construction sociale. Peuvent être construits socialement des objets comme par exemple des individus, des classes sociales, des états (l'adolescence), des pratiques (les violences sexuelles), des objets matériels ; mais aussi des idées comme des théories, des concepts, des croyances, des classifications ou des genres.

⁵³ Dictionnaire de français Larousse. *Définition : construire* [en ligne]. Disponible sur <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/construire/18507>. (Consulté le 17-3-2018)

La dernière catégorie pouvant être construite socialement, ce sont les mots-ascenseurs comme la réalité, la vérité ou la connaissance. On entend par mot ascenseur le fait qu'ils se définissent eux-mêmes (HACKING, 2001)

Les constructivistes sociaux énoncent l'idée que X comme objet, idée ou mot-ascenseur n'est pas inévitable, qu'il n'est pas déterminé par une quelconque biologie ou par la nature et qu'il est possible de le modifier. Plusieurs d'entre eux voient même en certains X quelque chose de mauvais qu'il serait mieux de transformer radicalement. Ces X, fruit d'une histoire et de forces sociales, se retrouvent facilement combattus ou protégés par des militants, souhaitant ainsi changer le monde par rapport à eux.

HACKING tempère tout de même cette notion de construction sociale : il est difficile de dire que tout a été socialement construit. Il est important de distinguer les objets et les idées de ces objets. Dans le cas de la dépression, ce n'est pas l'objet « état de dépression » qui est construit socialement, mais bien le concept de la dépression. Souvent, les idées et les objets interagissent entre eux : dans le cas d'une différence de genre homme/femme, l'individu peut choisir d'appartenir ou non à un certain genre (2011).

La notion relative soutenue par le constructivisme fait débat dans les sciences de la nature. En effet, si un fait scientifique est souvent indiscutable et réel aux yeux de tous, LATOUR et WOOLGAR ont mis en avant le fait que même un fait scientifique peut résulter d'une construction sociale et d'une posture subjective du chercheur (1979).

Toujours d'après HACKING dans la théorie de la construction sociale, on peut trouver trois domaines du constructivisme :

- ➔ Le constructivisme mathématique, aussi considéré comme la philosophie des mathématiques, qui explique que pour prouver l'existence d'objet mathématique, il faut une construction de celui-ci par une suite d'opérations mentales.
- ➔ Le constructionnalisme, courant philosophique mené principalement par les travaux de GOODMAN, qui cherche à mettre en valeur le fait que la réalité est produite à partir de différents matériaux et notamment nos activités cognitives.

- ➔ Le constructionnisme. C'est un constructivisme sociologique ayant pour but d'étudier les interactions sociales ou les faits historiques qui construisent des entités ou des faits réels.

Luckmann et Berger ont beaucoup contribué à étendre les travaux du constructionnisme, notamment grâce à leurs travaux de 1966 sur la construction sociale de la réalité, via une sociologie de la connaissance.

Il existe un autre constructivisme, non nommé par HACKING et développé par VON GLASERSFELD en 1995, appelé constructivisme radical. Ce courant est, comme son nom l'indique, plus radical et pousse la réflexion jusqu'à dire que personne n'a le moyen de connaître réellement la réalité puisque chaque personne construit lui-même dans son enfance les connaissances pour les apprendre. La subjectivité est telle qu'il ne serait pas possible d'appréhender la réalité. Ce courant découle directement des travaux psychologiques de PIAGET (1896 – 1980)⁵⁴.

1.2. D'après la psychologie

PIAGET est le créateur de la théorie de l'apprentissage en 1923. Ses nombreux travaux psychologiques sur l'enfant ont permis d'offrir un éclairage sur le développement cognitif chez l'homme. L'enfant évoluerait par stades, stades qui lui permettraient d'acquérir des capacités sensorielles, motrices ou intellectuelles. C'est lui-même qui construirait ses propres structures cognitives grâce à ses expériences pour pouvoir mieux anticiper les prochaines situations⁵⁵.

En 1937, il s'est intéressé à la construction de l'intelligence et du réel chez l'enfant. Il parle alors de représentation du réel et non d'une vraie réalité. Cette représentation ne serait pas seulement une copie de la réalité, mais une reconstruction de celle-ci à travers l'esprit de l'individu. L'intelligence ne serait pas innée, mais construite.

⁵⁴ BÄCHTOLD Manuel. Les fondements constructivistes de l'enseignement des sciences basé sur l'investigation. *Trema* [en ligne], 2012, n°38. Disponible sur <http://journals.openedition.org/trema/2817#abstract>. (Consulté le 18-3-2018)

⁵⁵ SORSANA Christine. *Psychologie du développement*. Cours de L2 de psychologie, Université Toulouse – Jean Jaurès, 2017.

Le constructivisme selon PIAGET s'attache donc à étudier les mécanismes de cette construction du réel. La compréhension de cette réalité construite passe par les représentations des expériences passées. L'enfant va ensuite restructurer ses concepts intérieurs grâce aux nouvelles informations expériences.

Entre temps, en 1934, VYGOTSKY met en avant un point dont Piaget n'avait pas parlé : l'importance de la médiation dans la construction de l'enfant.

Les apports sociaux, par exemple du professeur dans le cadre d'un apprentissage scolaire, seraient très importants dans le développement de l'enfant et dans son appropriation des outils de la pensée comme le savoir. DOISE et MUGNY (1997) complètent cette thèse en supposant que l'interaction avec un autre enfant pourrait aussi amener à la construction de la réalité chez l'enfant, notamment dans le cas où il y aurait l'apparition d'un conflit : les deux enfants n'étant pas d'accord sur la résolution d'un problème, c'est le dépassement de ce conflit, c'est-à-dire la mise en accord des deux acteurs, qui permettra d'assimiler de nouvelles connaissances⁵⁶.

Les auteurs et DOIGNET (1978) démontrent également qu'un autre conflit sociocognitif est possible au sein même de l'esprit de l'enfant, notamment lorsque celui-ci est confronté à une situation reposant sur des normes, des règles ou des conventions sociales. Il oppose la réponse de l'enfant que ses structures cognitives actuelles lui permettent de donner et une réponse en lien avec ses représentations sociales d'une norme, d'une règle ou d'une convention. Lorsque l'enfant comprend que la réponse en lien avec la norme sociale est la bonne, il pourrait ainsi se développer. Les influences sociales prennent donc une part importante dans la construction de l'enfant et de sa réalité⁵⁷. Ces travaux rentrent dans le cadre du socioconstructivisme, aussi appelé constructionnisme.

1.3. D'après la sociologie

Le constructionnisme ou socioconstructivisme développe l'argument, comme HACKING, que la réalité et les phénomènes sociaux seraient construits socialement.

⁵⁶ SORSANA Christine. *Psychologie du développement*. Cours de L2 de psychologie, Université Toulouse – Jean Jaurès, 2017.

⁵⁷ Ibid

La différence tient du fait que ce courant essaye de savoir comment s'effectue cette construction sociale et par quels processus. Il est influencé notamment par l'interactionnisme symbolique de GOFFMAN.

1.3.1. *La création de la connaissance*

BERGER et LUCKMANN, suite aux travaux de leur professeur SCHELER, inventeur de la sociologie de la connaissance, se sont penchés sur les mécanismes de la construction sociale de la réalité. La connaissance, c'est « *la certitude que les phénomènes sont réels et qu'ils possèdent des caractéristiques spécifiques* », les phénomènes étant des faits naturels dont l'individu peut faire l'expérience (2012, p.39).

Les auteurs expliquent d'abord que la connaissance immédiate d'un fait extérieur ou d'une réalité subjective intérieure est accessible partout dans la vie quotidienne – elle-même étant une réalité interprétée subjectivement par l'homme – et qu'elle est toujours intentionnelle. Elle est objectivée pour qu'il y ait un sens commun dans notre monde intersubjectif. Il y a d'autres réalités, mais celle de la vie quotidienne est la principale (2012, p.66).

Les individus se partagent la réalité de la vie quotidienne via des interactions. C'est lors des interactions qu'ils peuvent faire face à la subjectivité de l'autre, même si les relations restent dans un cadre structuré, c'est-à-dire que la personne et la situation vont être « typifiées » selon des catégories créées par la société que l'on appelle typifications. Ces typifications vont permettre d'appréhender l'autre en tant que « femme », qu'« européenne », que « souriante », vont orienter le face à face et adapter les comportements de chacun. Ces typifications deviennent plus ou moins ignorées quand le face à face est terminé et que les individus s'éloignent. Par contre, quand ce face à face se reproduit, les typifications se stabilisent, et dès lors qu'un troisième interlocuteur rentre en jeu, la typification est objectivée. C'est par ces typifications que l'individu appréhende et tire la connaissance de la réalité sociale de la vie quotidienne (2012, p.80).

La subjectivité de chacun peut être objectivée dans la vie quotidienne pour qu'elle soit accessible à tous : sans cette objectivation, il n'y aurait pas de réalité. Le langage est la manière la plus simple de rendre réelles les subjectivités. L'individu va les entendre, de même que l'interlocuteur, ce qui les cristallise dans la réalité.

Toute cette subjectivité objectivée par le langage va créer un stock social de connaissances propre à chacun qui va permettre à l'individu de s'adapter aux situations de la vie (2012, p.93)

La connaissance menant à la construction de la réalité est donc autant objective que subjective.

1.3.2. Institutions et légitimisation : la société comme réalité objective

BERGER et LUCKMANN explique que l'homme est un homme social suivant un ordre social créé par le fruit de son activité, et présent avant et après lui. Cet ordre social se pérennise à travers des institutions.

L'institution apparaît lorsque deux individus ou plus répètent des actions qui leur semblent pertinentes et ce de manière habituelle.

Ces acteurs et ces actions sont alors typifiés et deviennent accessibles à tous sous la forme d'institutions. Il est facile de modifier une institution à son origine, mais dès qu'elle est transmise, il s'avère plus difficile de la transformer. Plus elle est transmise, plus elle prend de la consistance. L'addition des institutions dans la société fait que celle-ci va être vécue en tant que réalité objective, s'imposant à l'individu qui ne peut l'atteindre que par apprentissage. Une institution va réguler les interactions sociales en créant des rôles – à rapprocher des rôles de GOFFMAN - qui vont répondre aux règles érigées par celle-ci. La famille, le chômage ou les hôpitaux psychiatriques sont des exemples d'institutions. Cependant, elles diffèrent selon les sociétés (2012, p.110).

Ceci dit, le monde social n'est réalité que si la transmission des institutions aux générations futures est légitime pour eux. Le processus de socialisation tout au long de l'enfance va permettre d'affirmer leur validité. Le monde social sera alors intériorisé comme le seul monde possible. Le travail de légitimation durant la socialisation va être très important puisqu'il va permettre de construire le sens commun du monde (2012, p.162).

1.3.3. Socialisation et intériorisation : la société comme réalité subjective

Comme il a été dit précédemment, la socialisation est un processus qui va permettre à l'individu de s'intégrer en intériorisant la culture d'une société ou d'un groupe, c'est-à-dire les modes de pensées et d'actions propres à ces modèles culturels. L'intériorisation va permettre de comprendre l'autre vivant dans le même groupe ou la même société, tout en participant à son existence, et d'appréhender le monde comme réalité sociale.

Pour BERGER et LUCKMANN (2012, p.213), il y a deux types de socialisations :

- **La socialisation primaire** a lieu dans l'enfance de l'individu et est utile pour s'intégrer dans la société. Les conditions sociales dans lesquelles évolue l'enfant ont un impact sur sa socialisation : il va alors avoir une vision de la réalité différente d'un enfant d'une autre classe. L'idiosyncrasie des instances de socialisation, comme la personnalité des parents, va aussi permettre à l'enfant d'avoir une perception différente du monde d'un enfant d'une même classe.

L'enfant va ainsi s'approprier de manière subjective les données objectives qu'on lui fournit par sa socialisation, comme par exemple son identité.

Alors, la socialisation va dépasser la simple adaptation contraignante avancée par la théorie déterministe de DURKHEIM pour également laisser voir une approche compréhensive.

BOURDIEU (1974) nous parle du dépassement de cette opposition objectif/subjectif avec sa notion d'habitus : même si l'individu grandit dans une classe sociale lui inculquant des manières d'agir et de pensées spécifiques, il pourra les interpréter à sa façon dans le cadre des dispositions acquises.

- **La socialisation secondaire** est la socialisation présente durant le reste de la vie de l'individu. Elle diffère de la socialisation primaire puisqu'il va s'agir d'intérioriser de nouveaux rôles par d'autres instances que celle parentale. BERGER et LUCKMANN explique qu'elle peut être le prolongement de la socialisation primaire ou, au contraire, une rupture avec celle-ci à la suite de plusieurs « chocs autobiographiques ».

Ainsi, la socialisation est permanente tout au long de la vie. Cela permet de relativiser l'importance des premières années de la vie et de pouvoir faire des réaménagements identitaires par la suite :

« L'intériorisation de la société, l'identité et la réalité ne sont pas des données définies une fois pour toutes, ni en une fois. La socialisation n'est jamais totale ni terminée » (BERGER et LUCKMANN, 2012, p.225)

1.3.4. Construction de l'identité

L'identité provient d'une relation dialectique entre individu et société. Les deux auteurs affirment qu'une socialisation « ratée » amène l'individu à se poser la question de qui il est (2012, p.265). Cette forme de socialisation apparaît lorsque les réalités intériorisées par l'individu ne sont pas continues ou cohérentes. Il peut avoir le choix entre plusieurs définitions de la réalité, et l'« anormalité » peut ainsi devenir une caractéristique biographique. Les auteurs mettent en avant trois situations :

- ➔ L'individu s'est identifié subjectivement à une réalité qui ne correspond pas aux normes objectives. Par exemple, un garçon efféminé a peut-être intériorisé la réalité de la mère si le père est peu présent ou rejeté par l'enfant.
- ➔ L'enfant a vécu une socialisation primaire par des instances de socialisation inculquant deux mondes différents. Par exemple, un enfant ayant été élevé par ses parents mais aussi par une nourrice d'une autre origine ethnique. L'enfant pourra ainsi s'identifier à une des deux réalités.
- ➔ Enfin, des réalités subjectives alternatives peuvent apparaître dans la socialisation secondaire. L'individu peut alors soit s'identifier à ces nouvelles réalités en se « désidentifiant » de sa place occupée dans l'ordre social, soit intérioriser ces nouvelles réalités sans s'identifier, et donc les manipuler en fonction des situations.

QRIBI (2010) nuance le terme de socialisation « ratée » en expliquant que dans le contexte socio-culturel actuel, c'est-à-dire très hétérogène, toute socialisation peut être considérée comme ratée. Les potentialités identitaires du sujet deviennent donc multiples.

1.4. Justification de la problématique et des hypothèses avec le cadre théorique

La conceptualisation de la socialisation et de la formation identitaire par la construction sociale de la réalité laisse ouvertes les possibilités de restructuration de l'identité. La socialisation secondaire et les apports des interactions sociales remettent en cause l'action irréversible de la socialisation primaire.

Le processus identitaire s'effectue donc pendant toute la vie de l'individu, ce qui signifie que notre problématique est valable dans le sens où le temps du voyage, comme nouvelle réalité, pourrait très bien influencer cette reconstruction identitaire, en sachant que le voyage peut être lui-même considéré comme une institution d'autant plus légitimée que de nombreux récits de voyage content les quêtes identitaires.

De plus, le cadre théorique avance le fait que les réalités sont différentes selon les cultures et les sociétés. Partir en voyage pour un individu permettrait alors d'être confronté à de nouvelles réalités qui pourraient influencer la construction identitaire du voyageur.

HACKING (2001), lui, a avancé l'idée que les classifications des troubles mentaux transformeraient l'expérience que les personnes atteintes de pathologies mentales ont d'elles-mêmes, mais pourraient aussi les conduire à modifier leurs sentiments et comportements par rapport à celles-ci. Il explique que, même si une partie de la maladie a une origine biologique, une part du trouble est construite socialement.

Nous avons pu voir que les nouvelles normes de la société influent beaucoup sur la construction de certains troubles comme la dépression. Cela signifierait que des classifications ou des normes différentes provenant d'une autre société ou d'une autre culture seraient capables de modifier l'identité d'une personne atteinte de troubles mentaux.

Enfin, si nous reprenons la notion de stigmatisme de GOFFMAN (1975, p.12), le trouble mental pourrait subvenir d'un décalage entre l'identité sociale réelle et l'identité sociale virtuelle, la société ne l'acceptant pas et traitant cela comme anormal.

D'après CANGUILHEM (1943), chaque société aurait sa propre normativité, le voyageur pourrait s'éloigner de tous préjugés en voyageant dans une autre société, pour ainsi se réconcilier avec son identité réelle, peut-être plus acceptée là-bas. Le risque est que celle-ci ne le soit pas. Malgré cela, le cadre théorique du constructivisme peut justifier la validité d'une telle problématique.

Deux hypothèses vont tenter de donner des réponses à cette problématique. La première se divise en trois sous-hypothèses :

Hypothèse 1 : Le voyageur atteint de troubles mentaux pratiquant le nomadisme, mode de voyage opposé aux normes créées par la société occidentale marchande, serait plus à même d'effectuer une reconstruction identitaire.

- Sous-hypothèse 1.1 : Les représentations liées au nomadisme permettraient à la personne atteinte de troubles mentaux de surmonter des blocages vis-à-vis du voyage et de sa maladie.
- Sous-hypothèse 1.2 : L'itinérance, notion importante du nomadisme, inciterait la personne atteinte de troubles mentaux à pratiquer la réflexion sur le soi et l'introspection.
- Sous-hypothèse 1.3 : Les interactions avec une autre culture participerait à la construction de l'identité réelle du voyageur.

Cette hypothèse et ces sous-hypothèses mettent en valeur le pouvoir de l'individu et de sa subjectivité sur sa reconstruction à travers le voyage, période d'une socialisation secondaire. On y retrouve l'importance des représentations dans la construction de l'individu, mais aussi des interactions sociales, créatrices du soi.

La deuxième hypothèse se présente comme une antithèse, dotée de deux sous-hypothèses :

Hypothèse 2 : Le voyage peut provoquer un « choc » au voyageur et détériorer sa situation mentale.

- Sous-hypothèse 2.1 : La culture du pays que le voyageur atteint de troubles mentaux traverse, peut être si différente de sa réalité quotidienne qu'elle mènerait à l'apparition de nouveaux troubles.
- Sous-hypothèse 2.2 : Le voyage peut devenir lui-même un trouble pour le voyageur, le dépossédant de toute identité en le basculant dans une réalité non accessible par tous.

Ici, il s'agit du voyage comme institution intériorisée et construisant le trouble mental. Les travaux de 2002 de HACKING sur la folie du voyage viendront étoffer ces hypothèses.

Ce chapitre a ainsi permis d'analyser comment des objets, des idées et plus particulièrement la réalité étaient construits socialement. Une vision multidisciplinaire a permis de comprendre les tenants et les aboutissants de ce courant. Le constructivisme ainsi détaillé servira de base pour l'explication et la compréhension des différentes hypothèses.

Chapitre 2 - Le nomadisme comme alternative pour une reconstruction identitaire

1. Quelques mots sur le nomadisme

Le terme « nomadisme » n'est ici que partiellement utilisé sous son sens commun, soit un « *genre de vie caractérisé par le déplacement des groupes humains en vue d'assurer leur subsistance* »⁵⁸. En effet, nous lui préférons la définition de MICHEL (2017)⁵⁹ où la subsistance n'est pas physique mais mentale, où l'homme peut être seul pour pratiquer ses déplacements et où les notions d'autonomie et de liberté sont importantes : en soi, un nomadisme positif et plus adapté à notre époque. Il est présenté comme un rempart au sédentarisme et au nomadisme immobile, largement refaçonnés par le voyage-consommation. Malgré la norme de la mobilité instaurée après mai 68, le nomadisme moderne oublie la philosophie des réalités nomades car le sédentarisme, fraîchement construit socialement, s'est ancré dans notre société (MICHEL, 2004, p.18).

MICHEL dénombre deux types de nomades :

- ➔ L'élite hors sol, toujours connecté, plutôt individualiste. Il peut être comparé au touriste expérimenté, voyageant surtout de manière ostentatoire pour montrer leur vie de rêve.
- ➔ Les migrants en quête de sol, qui regroupe les migrants forcés comme les réfugiés, mais aussi les nomades décroissants, voyageurs alternatifs. Plus politiquement engagés, ils voyagent sobrement et n'ont que peu de contact avec la technologie. Une envie de découvrir et de refaire le monde est présente. C'est de ce nomadisme-là dont nous parlerons.

⁵⁸ Dictionnaire de français Larousse. *Définition : nomadisme* [en ligne]. Disponible sur <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/nomadisme/54797>. (Consulté le 22-3-2018)

⁵⁹ MICHEL Franck. De l'utopie à l'autonomadie, un autre voyage est possible ! *Etudes caribéennes* [en ligne], 2017, p.37-38. Disponible sur <http://journals.openedition.org/etudescaribeennes/11151#quotation>. (Consulté le 12-1-2018)

BOUVIER explique que le nomadisme positif, ou autonomadie d'après MICHEL, tourne autour de la dialectique « s'attacher – s'arracher » et que cela suit le voyageur tout au long de la route. En soi, le nomadisme n'est pas une manière d'errer constamment sans ne jamais s'arrêter, mais bien de prendre le temps de savourer le voyage et les endroits de vie pour repartir ensuite découvrir de nouvelles choses. Il mêle besoin de fuir et désir d'aller connaître l'ailleurs, et mène le voyageur à prendre la route, libératrice et éducatrice. Surtout, il renie les voyages organisés et les standards de l'industrie touristique, préférant un voyage autonome loin de la consommation et du profit.

Si le nomadisme est synonyme de liberté, d'autonomie, de respect et de diversité, pourrait-il convenir à la reconstruction identitaire des personnes atteintes de troubles mentaux ? Le nomadisme ayant la capacité d'être considéré comme une institution, il est possible que l'individu, en l'intériorisant, puisse se reconstruire subjectivement. Pour cela, il faut d'abord que celui-ci sache sur quelles philosophies et représentations tient le nomadisme.

2. Philosophie et représentations du nomadisme pour surmonter les blocages de la maladie

Le plus souvent auto-réalisateur, l'imaginaire des voyageurs arrivent à façonner les pratiques, les lieux et les acteurs du voyage. Le nomadisme aurait alors aussi la capacité de construire celui qui le pratique s'il en suit les préceptes.

2.1. L'utopie

Le voyage et l'utopie ont toujours été liés : l'éducation à travers le Grand Tour, les vacances grâce aux congés payés, le droit au départ pour tous. Tous ces accès au voyage proviennent d'abord d'un rêve. D'ailleurs, le voyageur continue toujours de vivre son voyage à travers ses imaginaires touristiques, mais malheureusement la peur des autres et de l'inconfort freine ces élans utopistes.

Le scepticisme moderne ambiant pèse sur l'utopie, souvent vite considérée comme irrationnelle et irréelle. Pourtant au XIX^{ème} siècle, HUGO disait que l'utopie était la vérité de demain et HERRIOT rajoutait qu'elle incarnait une réalité en puissance.

Bien loin de n'être qu'un fantasme, elle pousse l'individu à se dépasser pour la réaliser : les victoires du camp du Larzac ou de Notre-Dame-des-Landes en sont la preuve (2017, MICHEL).

A l'heure des voyages utilitaires et leur marchandisation, le nomadisme s'affiche comme une nouvelle utopie du voyage. Il regroupe les nouveaux désirs actuels - découverte, spiritualisme, partage – et se donne comme utopie politique et sociale, en préconisant le voyage comme alternative à la société, comme conquête pacifique du monde. Non sans difficultés, il faut alors du courage pour oser prendre la route sans dépendre de l'industrie touristique, et le rêve reste alors un des meilleurs moyens pour maîtriser ses craintes. Voyager, c'est ainsi reprendre son destin en main (2017, MICHEL).

MANNHEIM disait que la pensée utopique permettait de transformer la réalité à son image. A partir de là, tout est possible. Les imaginaires liés au nomadisme peuvent être idéaux pour surmonter certains blocages dus aux troubles mentaux : le borderline pourra dépasser sa peur de l'abandon en s'abandonnant dans le voyage, le schizophrène laissera de côté ses peurs, le dépendant pourra goûter la liberté du nomadisme et le dépressif fuir ses problèmes et son quotidien. En imaginant le nomadisme comme utopie, ils peuvent alors très bien investir celui-ci d'une fonction thérapeutique sans craintes. Seule l'expérience pourra valider cette utopie, mais en attendant, elle jouit du bénéfice du doute (MICHEL, 2017).

Cette utopie nomade peut-être d'une grande aide dans la reconstruction identitaire d'une personne atteinte de troubles mentaux dans le sens où elle peut permettre de surmonter ses peurs, défaire ses blocages mais aussi de s'évader grâce à son imagination, de fuir. Mme LUNE⁶⁰, étudiante en psychologie partie au Japon suite à un burn-out, nous le dit : pour elle, le voyage c'est « *d'abord une manière de découvrir, de sortir de son quotidien quoi, principalement. De s'évader.* ».

⁶⁰ Madame LUNE, étudiante en psychologie, Toulouse, extrait d'entretien du 8-3-2018. Retranscription en annexe E

Mme JUNGLE⁶¹, étudiante pour devenir éducatrice spécialisée, partie en voyage nomade suite à une dépression rajoute qu'elle a voyagé pour :

« Fuir les « pressions », voilà... qu'on peut subir, familiales. Et ensuite, quand j'étais en Ecosse, là c'était pour fuir des problèmes personnels et vraiment... fuir la détresse que... face à laquelle j'étais »

C'est là que l'utopie devient un remède, quand elle est effective. L'utopie de la fuite n'est d'ailleurs pas présente que dans le nomadisme, comme nous le précise Mme JUNGLE : *« en fait, dans tous les cas je cherchais la fuite, la drogue c'était pareil, c'était de la fuite »*. La différence tient dans le fait que le voyage semble une fuite moins autodestructrice.

Cette fuite à un but libérateur. D'ailleurs, l'utopie n'existerait pas si elle n'était pas liée à la liberté, puisqu'elles se nourrissent entre elles. La première réinvente le monde en rêvant de la liberté qu'elle n'a pas actuellement. C'est la deuxième composante du nomadisme.

2.2. La liberté

C'est la composante la plus importante du nomadisme. MICHEL (2004, p.25) le dit, ce mode de voyage représente l'apprentissage de la liberté. Elle est présente tout au long du voyage. Mme SOLEIL, professeur de sociologie fait le lien avec la quête identitaire :

« La notion de liberté, elle est incluse je pense dans la quête identitaire parce que se connaître soi-même, [...] c'est aussi accéder à une certaine liberté, [...] parce que parfois justement si on se connaît pas c'est qu'on n'a pas les moyens de se connaître, et du coup on est [...] comme emprisonné [...] dans des représentations, on fait comme l'autre, et finalement, on est plus libre quoi, de penser, de faire ce que l'on veut par rapport à ce que l'on est. Et je me dis que finalement, la quête identitaire c'est aussi une liberté de se penser soi par rapport à soi quoi, fin se dire on est différent, ben on est différent et on a la liberté d'être différent. »

Le voyage en général pourrait alors aider cette quête identitaire, cette recherche de liberté.

⁶¹ Madame JUNGLE, étudiante pour devenir éducatrice spécialisée, Toulouse, extrait d'entretien du 6-3-2018. Retranscription en annexe D

Mme ÉCLAIR⁶², étudiante en psychologie partie à Londres par ses propres moyens suite à une impression de manque de sens dans sa vie, nous en parle : « *j’fais plein de trucs que j’ai jamais fait et... j’ai fait plein de rencontres [...] Ouais, c’est très libérateur. »*

Le voyage permet ainsi de faire ce que l’on n’a jamais eu l’occasion de faire auparavant. Il donne lieu à des envies qui sont généralement réprimées au quotidien car non adaptées à la société. Le voyageur atteint de troubles mentaux va, par exemple, pouvoir vivre des choses qui lui sont impossibles de vivre chez lui à cause de son trouble. Elle rajoute :

« Je me sentais libérée d’un poids en fait... [...] c’était comme une... pas une renaissance mais... un renouveau quoi ! [...] c’était une cure en fait, une petit cure, j’ai pris quelques médicaments... je me suis reposée puis voilà, c’est bon, j’étais d’aplomb »

Ce poids peut être caractérisé par le « poids du possible » instauré par la norme de l’autonomie. Lorsque ce poids est débarrassé, l’individu est libre de se reconstruire, ce qui a un effet thérapeutique. Il est important d’indiquer que d’autres normes, comme les normes du pays d’accueil, peuvent interférer pendant le voyage dans le processus de reconstruction identitaire mais elles impacteront surtout l’identité sociale de la personne. Son identité personnelle, quant à elle, sera plus à même d’être retravaillée puisque le sujet rentrera clairement dans une nouvelle expérience de soi.

MICHEL (2004, p.15) explique que le nomadisme, en plus de la liberté qu’offre le simple voyage, permet également de se libérer des conventions, des habitudes ou des certitudes et réaffirme le droit de s’enthousiasmer du monde. L’individu peut ainsi laisser son rôle chez lui pour devenir ce qu’il souhaite être :

« Tu peux tout reconstruire en fait, tu peux, d’ailleurs moi c’était pas mon optique mais en fait quand t’es en voyage tu peux faire ce que tu veux, tu peux t’inventer une vie, tu peux mentir, tu peux dire que t’étais j’en sais rien moi, militaire dans ton ancien pays, fin tu fais ce que tu veux en fait. Moi, c’était pas ce qui m’intéressait mais en tout cas, tu peux vraiment repartir en apportant ce que tu as envie d’apporter aux gens et, en montrant ce que tu as envie de montrer [...] moi j’avais choisi du coup de montrer qui j’étais vraiment »

⁶² Madame ÉCLAIR, étudiante en psychologie, Toulouse, extrait d’entretien du 8-3-2018. Retranscription en annexe F

Mme JUNGLE démontre ainsi qu'il est possible de se construire n'importe quel type d'identité, mais aussi de délaisser son identité virtuelle pour son identité réelle. La liberté qu'offre le nomadisme permet d'avoir le choix sur ce que l'on voudrait être. SCHOVANEC (2014, p.45) explique à titre d'exemple qu'à l'étranger il n'est pas autiste, mais simplement français. C'est ici qu'on peut appréhender le mieux le sens libérateur du nomadisme puisque la multiplicité des déplacements permet de reconstruire à l'infini son identité sociale.

En plus d'une liberté face aux nouvelles normes induites par la société occidentale moderne, le nomadisme permet également une liberté face à l'industrie touristique. MICHEL (2004, p.14) suggère d'opter pour un voyage « désorganisé » car pour lui liberté rime avec autonomie. Ce voyage désorganisé incite le voyageur à préparer lui-même son excursion et dépendre le moins possible des entreprises du tourisme, quelles qu'elles soient : marcher ou dormir dans des tentes sont des pratiques nomades vivement conseillées. MICHEL cite AUSTIN (2001, p.105) qui ajoute qu'il faut s'accorder le droit de ne rien faire ou de tracer sa propre route. Cette liberté face à l'industrie du voyage permettra d'éviter un voyage ostentatoire et contraint par l'obligation de « faire » le pays. Mme ÉCLAIR nous dit ce qu'elle pense des agences de tourisme :

« Tu perds trop d'argent, c'est attrape-couillon et pfff... t'es pas assez libre. Et... quand tu le fais par toi-même, c'est plus de travail, mais tu peux magouiller [...]. Et surtout tu décides quand tu pars quand tu rentres. Le voyage c'est de tel jour à tel jour, ou de tel jour à tel jour, fin dans une agence de voyage je veux dire. »

Il est alors judicieux de notifier que le temps gagné peut servir à réfléchir sur soi, à se construire d'une manière différente, mais aussi à faire des rencontres. SCHOVANEC prescrit quant à lui d'éviter les destinations touristiques de masse car on ne peut rien retirer de ces endroits surchargés, que « *le voyage ne vaut que s'il porte un risque au cœur de l'être* »⁶³. Il entend par là que l'insécurité est la première des libertés car, même dans ce que certains peuvent appeler sécurité, d'autres comme lui, autiste, n'y verront que du mal. Dans l'insécurité, on perd la notion de hiérarchie pour atteindre la liberté (2014, p.162).

Dans la liberté du nomadisme, l'identité réelle peut reprendre un peu de pouvoir sur l'identité virtuelle que porte l'individu atteint de troubles mentaux en société.

⁶³ SCHOVANEC Josef. *La thérapie par le voyage* | TedxParis [en ligne]. Disponible sur <https://www.youtube.com/watch?v=yL3RiaAfKEA>. (Consulté le 8-4-2017)

Son mal-être étant souvent dû aux normes oppressantes de la modernité, il peut alors redevenir le seul maître de ce qu'il est et de ce qu'il veut être à travers le nomadisme, réel alternative à l'autonomie contrainte.

2.3. Le voyage comme éternel recommencement

Il semble important de parler de ce point essentiel du nomadisme. S'il s'oppose à la sédentarité, c'est bien parce qu'il se répète à l'infini. Comme dans toute thérapie, il y a un suivi continu. D'ailleurs, un voyage ne suffit pas pour totalement se reconstruire, il est bon de repartir souvent pour toujours ressentir ses effets. Mme JUNGLE en a même fait son médicament régulier :

« En fait le fait d'avoir... d'avoir commencé le voyage en étant dans une optique de fuir, ça a fait que moi au moins, j'ai l'impression que mon seul moyen de fuir et d'aller bien c'est de partir quelque part en fait »

Le voyage devient un rite thérapeutique et se transforme petit à petit en nomadisme quand il devient régulier.

Au XVI^{ème} siècle, MONTAIGNE faisait l'éloge de la curiosité et de l'ouverture, mais sous-entendait aussi qu'il était difficile de poser ses bagages dans un endroit lorsque l'on ne se sentait pas tout à fait à sa place, pas tout à fait soi. MICHEL ajoute que partir permet de mieux revenir, et que parfois, il faut voyager beaucoup pour se rendre que c'est dans son premier lieu d'habitation que l'on se sent le mieux.

Ce constat dépend fortement des personnes et le nomadisme permet de s'adapter à toute forme de construction identitaire. Mais après avoir compris la philosophie générale du voyage, il s'agit maintenant de comprendre comment se fait la construction du soi par le nomadisme.

3. Itinérance et autonomie

3.1. Profiter du rythme de la marche

L'itinérance est directement liée au nomadisme puisque pendant des millions d'années, le mode de vie nomade s'est constitué sur la marche.

Dans l’imaginaire, elle se rapproche des grands espaces et de l’aventure, et arrive à répondre aux quêtes d’espace et de liberté de l’homme.

Mode de voyage lent, elle permet de profiter de ce qui nous entoure mais aussi de soi pour pratiquer l’introspection. Couplée au nomadisme, rejetant la société de mouvements et de rapidité, la marche peut alors permettre de réellement profiter de la vie, à son propre rythme et sans culpabiliser (URBAIN, 2011, p.65). L’autonomadie privilégie la marche à toute autre forme de déplacement puisqu’elle rentre dans un cadre qui évite de participer à l’industrie touristique. On ne court plus après la vie, mais on ralentit pour profiter de ce qui nous entoure avec intensité (MICHEL, 2017)

La marche et le nomadisme servent à découvrir et apprécier les paysages et l’espace au tour de soi. Nous avons vu que la quête d’espace participe à la construction du soi, Mme SOLEIL nous le confirme :

« L’identité, elle se construit dans l’espace, dans les différents espaces côtoyés, traversés [d’accord]. Et je crois que le voyage il est là, parce que [...] il est à la fois euh... interactions et [...] il est à la fois lieu de déplacement spatial, c’est-à-dire qu’on va traverser les lieux, on va traverser les mondes, on va traverser les espaces, on va traverser les pays, on va traverser les régions... Pour moi l’identité elle est l’articulation des deux, c’est-à-dire à la fois dans le, dans le, dans le social, dans l’interaction sociale et l’histoire traversée et à la fois dans les lieux côtoyés. »

Elle estime également que certains lieux et espaces côtoyés sont plus enclins que d’autres à aider la reconstruction identitaire :

« Il y a des lieux de paysages, extrêmement époustouflants, qui permettent aussi cette sensation de rupture et de prise de conscience du coup de ce que l’on a pas au quotidien et de ce qui existe par ailleurs et est formidable [...] on a tous en tête des paysages comme ça, où la nature à... nous montre que l’homme est extrêmement petit, extrêmement fébrile, extrêmement fragile. »

Cette fragilité ainsi créée, il serait plus facilement pour l’homme de se déconstruire pour de se reconstruire. Le nomadisme privilégie les lieux hors des sentiers battus et proches de la nature, la probabilité pour être touché par les paysages est d’autant plus forte.

MICHEL le confirme en mettant en avant que l'émerveillement du monde ne se trouve pas dans le goudron.

Marcher implique également un dépassement de soi. Marcher longtemps puis bivouaquer tire sur les muscles et le mental, mais permet également d'apprendre à se connaître, à repousser limites. OLLIVIER (2006) en est l'exemple parfait : parti en nomade sur la route de la soie, l'écrivain pousse de plus en plus loin les limites de sa performance pour pouvoir se transcender mentalement et physiquement. À l'arrivée, la satisfaction est présente et permet de se revaloriser, ce qui est peut être adapté pour le bien-être d'une personne atteinte de troubles mentaux.

Enfin, itinérance et nomadisme engage une autonomie du marcheur seul, prompt à l'introspection.

3.2. La solitude et ses effets

Le nomadisme dont nous parlons, celui des nomades décroissants, induit souvent la capacité du voyageur à être seul. Cette solitude a une double qualité : elle incite le voyageur à penser et lui offre une autonomie différente de celle de la modernité.

Cette solitude a été très importante pour Mme JUNGLE :

« Tous les jours je faisais en sorte d'être seule et de partir loin, dans les endroits où vraiment y'avait pas du tout de personne, donc dans la forêt, dans les plaines vides etcetera... Et petit à petit à force d'être seule et d'être confrontée à moi-même et euh... des fois même, de parler à moi-même, d'écouter de la musique, d'être... voilà dans tout ça, bah au final ça m'a permis de plus avoir confiance en moi, de plus me retrouver, d'être plus amie (accentue le mot) avec moi-même en fait »

La solitude du voyageur le confronte à lui-même, il ne peut se fuir et est obligé de réfléchir à qui il est. Cette démarche peut entraîner des questionnements identitaires et mener à une reconstruction de l'être. Elle peut être comparée aux pratiques de contemplation ou de méditation et amener à une réflexion profonde sur soi-même.

La marche solitaire hors des sentiers battus permet quant à elle de profiter du « *silence seulement troublé par la musique des pas et les bruits du monde* »⁶⁴.

Partir seule permet également de « couper » du quotidien, de rompre le temps du voyage avec les relations des proches et de leurs jugements. Il est important de voyager en étant peu ou pas connecté pour bien entamer la reconstruction identitaire. Cela permet de libérer de la pression technologique qui nous connecte à tout moment à tout le monde.

« Ca m’a trop oppressée (d’être tout le temps connectée), je suis arrivée en France et j’ai fait “ Ah, c’est horrible ! ” [...] en fait en voyage, moi j’ai l’impression de ne rien devoir à personne, et du coup, tout ce que je dois aux gens, c’est juste par mon choix en fait. »

Mme JUNGLE met ici en valeur la liberté qu’offre la solitude, qu’offre la situation d’être déconnecté de son endroit d’origine et de ses proches. Dans la solitude face au voyage, il y a moins de pression, de responsabilité envers ses pairs, et c’est souvent ce qui pèse sur une personne atteinte de dépression, l’impuissance face à ce que l’on demande tous les jours. Se déconnecter, c’est aussi se réconcilier avec l’essentiel, se perdre lorsque l’on voyage et apprendre à se débrouiller tout seul. C’est le deuxième point qu’offre la solitude de l’itinérance et du nomadisme : l’autonomie.

« Mais vraiment pour rester seul ben qu’avec toi et vraiment voir comment tu réagis [...] puis quand on est avec un ami, par exemple, ou avec une amie, on va tendance à se reposer mutuellement donc on va peut-être faire des choses, ou pas faire des choses qu’on ferait pas seul. Moi seule, je sais que je suis partie dans des endroits, j’mesuis dit « bon on va bien voir ce que ça donne » »

En effet, ici Mme LUNE met en valeur le fait qu’on se dépasse lorsque l’on est seul, qu’on est livré à nous-mêmes et qu’il faut bien réagir quand on est confronté à une situation, sans l’aide ou le jugement d’un ami. C’est une forme différente de la norme de l’autonomie inculquée en société moderne car elle n’est pas sous-entendue et ne découle pas d’une norme sociale. Le voyage ne nous conforte pas entre un confort trop extrême et le jugement d’une non-prise d’initiative.

⁶⁴ MICHEL Franck. De l’utopie à l’autonomadie, un autre voyage est possible ! *Etudes caribéennes* [en ligne], 2017, p.37-38. Disponible sur <http://journals.openedition.org/etudescaribeennes/11151#quotation>. (Consulté le 12-1-2018)

L'autonomie s'impose au voyageur car sinon il ne peut plus avancer : on décide cette autonomie, on ne la subit plus. Elle permet à l'individu de mieux apprendre à connaître ses réactions.

Bien entendu, cette nouvelle autonomie peut prendre du temps à arriver et il n'est pas facile de l'obtenir comme en témoigne Mme ÉCLAIR :

« Seule, tu fais pas pareil, j'sais pas là, je sortais tous les soirs, j'étais tout le temps avec ma copine, on faisait plein de rencontres [...] parce qu'en fait les rencontres, bon tu peux les faire, mais t'attends aussi qu'on vienne vers toi, c'est donnant donnant. Et à deux, tu peux attendre à deux. Seule... le temps paraît beaucoup plus lent, et c'est très malaisant très vite. »

Mais il faut prendre en compte qu'à deux, c'est la reconstruction identitaire qui sera plus lente :

« Quand t'es avec d'autres personnes, tu dois te lancer dans le vide avec d'autres personnes en sachant qu'il y a pas du tout le même bagage derrière [...] moi ça peut être un frein d'un certain point de vue, dans le point de vue de la découverte, de la curiosité, de la rencontre, etcetera, ouais là ça a été un frein » (Mme JUNGLE)

Cette notion de solitude reste très subjective, mais l'avantage de la solitude réside dans le fait que tu ne dois rien attendre des autres et qu'il faut se prendre en main. Bien entendu, solitude ne veut pas dire ne pas faire de rencontres. C'est d'ailleurs un point très important du nomadisme : les interactions sociales sur place.

4. Construction identitaire par la découverte de l'autre

4.1. De nouvelles normes

Quand le voyageur part dans une autre société, une autre culture, il se confronte forcément à une nouvelle façon de penser et de voir. Chaque personne peut alors laisser de côté le rôle joué dans sa société de départ pour pouvoir se reconstruire progressivement, en apprenant de l'autre et de sa culture. SCHOVANEC (2014, p.34), riche de ses nombreux voyages et rencontres, nous raconte que le voyage vers un ailleurs différent de relativiser complexes physiques et psychologies : un défaut en France peut être une qualité ailleurs.

Les rondeurs sont appréciées en Afrique et la timidité en Corée. Mme LUNE a également pu prendre du recul au Japon face à son burn-out :

« Ça te fait ouvrir les yeux sur pas mal de trucs [...] les japonais ont un rapport au travail qui est très bizarre donc je me suis dit « Wahoo » presque moi j'étais bien lotie par rapport à certains euh... ici... voilà. Donc ça ouais, ça permet de se recadrer en disant « bon t'as vécu un truc de merde, mais c'est pas... ça va » »

Les voyages rendent caduques toutes les blessures passées car ils instaurent une certaine relativité de la réalité. C'est d'ailleurs ce qu'essaye de démontrer le courant constructiviste, que la réalité n'est le fruit que d'une co-construction sociale. Grace à cette prise de recul, la personne atteinte de troubles mentaux pourra ainsi relativiser sa souffrance, relativiser l'importance de son trouble puisqu'un nouveau regard sera apporter sur celui-ci. Le stigmatisme créé par la différence entre identité réelle et identité virtuelle perdra de son importance.

Avec le nomadisme s'ajoute la nécessité de partir au contact même des cultures, dans des « petits » pays, moins tributaires de la société de consommation (MICHEL, 2017). Mme LUNE rajoute :

« Moi j'aurai tendance à dire plus c'est loin, mieux c'est, mais voilà ça c'est... c'est vrai qu'un endroit complètement différent, ça peut pas mal... changer. [...] être dépaysé au niveau de la culture ou quoi [...] voir vraiment quelque chose de complètement différent »

Cette constatation rejoint les propos de SCHOVANEC, il est plus facile que son identité soit impactée hors des hauts lieux touristiques et loin de sa propre culture. Mme JUNGLE le confirme par :

« Tu vois dans l'Angleterre et l'Ecosse, ce qu'est un peu vicieux, enfin je dis ça avec des grosses guillemets, ce qui est un peu vicieux c'est que, c'est une autre culture et en même temps c'est très ressemblant à la France, donc euh, tu sais pas tellement si tu peux te reconstruire »

Mais, au-delà de la déconstruction des normes instaurées par le voyage et le nomadisme, c'est par les interactions sociales que le voyageur souffrant pour compléter sa reconstruction identitaire.

4.2. La force du partage

Mme SOLEIL nous le dit, « *l'interaction, l'interculturel va nourrir son culturel, l'inter-identitaire va nourrir sa propre identité* ». Le courant constructiviste suppose la même chose : que les interactions sociales construisent la réalité ou l'identité d'un homme. C'est par la rencontre que celui-ci va grandir ou apprendre à se connaître avec le regard de l'autre. Ces rencontres permettent d'apprendre et de découvrir de nouvelles qualités, peu ou pas présentes de notre quotidien et qu'on aimerait intégrer dans notre personnalité. Mme JUNGLE nous parle de ce qu'elle a retiré de son expérience en Amérique du Sud :

« Eux le partage c'est omniprésent en fait, il y a vraiment de la solidarité et... et ça ça m'a marqué parce que ça se voit à tout moment [...] c'est comme si ça avait été une valeur que j'avais envie d'instaurer dans mon quotidien en France »

D'ailleurs, elle ajoute que c'est en découvrant qu'elle s'est découverte elle-même. Le voyage est ainsi très formateur et on voit que la découverte de l'autre reste un enseignement indéniable pour l'homme : LEVY-STRAUSS, RICOEUR, MONTAIGNE... Nombreux sont ceux qui ont loué les mérites d'apprendre à connaître l'altérité.

Le nomadisme diffère du simple voyage dans le sens où la découverte de la culture et de l'hospitalité est primordiale. Il propose d'aller plus loin que le simple « vernis touristique » proposée par l'industrie touristique, de surmonter la folklorisation, fausse authenticité locale, pour créer un véritable contact avec la population. Il est important d'aller à la rencontre des locaux et d'apprendre leur manière de vivre et d'accueillir. Le problème vient du fait que cette hospitalité peut être « brisée » (MICHEL, 2004, p.27) et que la peur ou le refus de l'autre se fait de plus en plus ressentir, rendant difficile le partage. Les frontières se ferment et il devient parfois ardu de voyager loin et longtemps (SCHOVANEC, 2014, p.187). Pourtant le partage fait ressortir une nouvelle identité collective mise en avant par Mme ÉCLAIR :

« J'ai trouvé ça tellement merveilleux de pouvoir échanger avec des gens qui sont sur un autre continent que moi et... et voir à quel point les gens sont bons en fait. Et c'est là que je me suis dit, il devrait pas y avoir de nationalités, il devrait juste y avoir la nationalité humaine en fait. »

En effet, se rendre compte de l'humanité de l'autre peut apparaître comme la vertu la plus thérapeutique du voyage, puisque elle suppose que nous sommes tous pareils lorsque les barrières des aprioris sont levées, même si l'individu est atteint d'un quelconque trouble mental⁶⁵. Se rendre compte que la base est la même mais qu'elle a ensuite été construite différemment permet de relativiser la maladie.

Ce chapitre a eu pour but de mettre en valeur une pratique alternative de voyage, engagée et émancipatrice. C'est en proposant de déconstruire les diktats de l'industrie touristique que le voyageur atteint de troubles mentaux pourra ainsi reconstruire pleinement son identité, loin des normes imposées par la modernité. Par l'itinérance et le partage, cette hypothèse laisse entrevoir un peu d'espoir pour ceux vivant dans la souffrance du trouble, en marge de la société. Et comme le dit SCHOVANEC lorsqu'il parle du voyage thérapeutique :

« Le plus dangereux des voyageurs, le plus rejeté car le moins dans le moule de l'identité, est bel et bien le nomade. Les Tsiganes sont le peuple le plus noble de la terre, concluait fort logiquement Cioran, lui-même grand errant à travers les mondes. Le nôtre a sans doute besoin de plus de ces vagabonds. » (2014, p.209)

⁶⁵ SCHOVANEC Josef. *La thérapie par le voyage* | *TedxParis* [en ligne]. Disponible sur <https://www.youtube.com/watch?v=yL3RIaAfKEA>. (Consulté le 8-4-2017)

Chapitre 3 - Le voyage comme « choc » psychologique

Parfois, il arrive que le voyage ne se déroule pas comme prévu, que le voyageur rentre déstabilisé, déboussolé, voire même dégouté du pays qu'il a visité. Souvent dû à un choc, d'autres cas paraissent plus excessifs : certains voyageurs seraient victimes de troubles mentaux à cause de leur voyage. C'est ce que nous allons essayer de prouver dans avec cette hypothèse.

1. L'altérité comme créatrice de troubles

1.1. Pourquoi parle-t-on de « choc » ?

Ce terme de choc apparaît lorsqu'une personne part en voyage dans un pays et que divers facteurs font vaciller son identité. Suite à ce choc, le voyageur contracte des troubles psychiatriques.

Le choc va provoquer une vulnérabilité psychologique, une faille où pourra se former toutes sortes de pathologies : trouble de l'identité, perte de contact avec la réalité, angoisses, délires, schizophrénie, dépression... Ces pathologies peuvent même mener au suicide dans les cas les plus extrêmes. Même si certains voyageurs victimes de ce choc ont déjà des antécédents psychiatriques, la plupart des victimes sont des personnalités structurées et équilibrées⁶⁶.

Sur l'identité, un choc du au voyage peut remettre en question tous les fondements que le voyageur s'est créé depuis l'enfance. Il peut d'ailleurs être comparé à un choc autobiographique au niveau de la socialisation secondaire, remettant en cause l'entièreté de la construction identitaire d'un individu.

Chose curieuse, la plupart de ces troubles disparaissent dès que le voyageur revient dans son pays. Il en garde parfois même un bon souvenir de ce passage dans la folie et ne souhaite qu'une chose : retourner dans le pays (AIRAULT, 2002, p.190).

Mais quelles sont les causes de ce choc ?

⁶⁶ Psychologies. *Méfiez-vous du syndrome de l'Inde* [en ligne]. Disponible sur <https://goo.gl/rfSfiW>. (Consulté le 24-3-2018)

1.2. Les causes du choc

1.2.1. La découverte de l'inconnu

Lorsque l'on arrive dans un nouveau pays, on découvre une nouvelle culture, de nouveaux modes de vie, de nouveaux paysages...

Tout ceci peut être imaginé avant le voyage et idéalisé. Il est parfois possible qu'un décalage se crée entre l'imaginaire d'un voyageur et la réalité sur place, dans le pays. Ces différences ainsi visibles, le choc éprouvé par le voyageur proviendrait du fossé qui sépare ce à quoi il s'attendait et la réalité.

De plus, lorsque le voyageur va dans un autre pays, il amène forcément avec lui les préjugés appartenant à sa culture, comme nous le montre Mme JUNGLE :

« Après, il y a un truc aussi dans le voyage, mais là du coup, j pense que c'est plus par rapport à moi-même et par rapport à la culture française qui voyage dans une autre culture, là c'est tous les aprioris qu'on peut avoir. »

Le voyageur transporte avec lui sa vision occidentale, celle-ci pouvant faire barrage à de possibles rencontres ou même à l'appréciation de son voyage. Le choc peut alors subvenir à cause de différences entre la société d'origine du voyageur et la société d'accueil, ainsi qu'entre son imaginaire et la réalité. Elles sont d'ordre :

➔ Culturelles : la dimension culturelle peut être très déstabilisante. En effet, on découvre de nouvelles manières « d'être [...] de faire, de parler, de se vêtir, de manger » (Mme SOLEIL). Parfois, il arrive que les habitudes culturelles d'un pays ou d'une société soit si éloignées de nos habitudes que cela peut chambouler le voyageur. Mme SOLEIL nous raconte le cas d'une de ses amies partie en Inde :

« Elle a été perturbée par la nourriture. [...] ça a été dur aussi culturellement (accentue le mot), et notamment le rapport aux femmes. Le rapport aux enfants. Le rapport à l'enfance, très très différent de chez nous »

L'Inde est d'ailleurs un des pays où se produit le plus souvent ce choc pour les occidentaux, tant la culture est différente et que certaines situations semblent irréalistes. On appelle cela le « syndrome indien », il toucherait 10 % des voyageurs occidentaux s'aventurant dans le

pays. Mais ce n'est pas le cas que pour l'Occident. Il existe également un « syndrome Japonais » : l'imaginaire d'un Paris romantique et pittoresque est tellement fort que le décalage rend fou certains japonais⁶⁷. D'autres mythes existent, comme le syndrome de New York, celui de Tahiti ou encore de Jérusalem. Certains pays et villes sont à haut caractère pathologique.

➔ Socio-économiques : un choc dû à une telle différence est plus probable dans des pays en voie de développement ou ceux les moins avancés.

« D'autres trucs qui m'ont choqué négativement euh... bah la misère en fait, tout simplement. [...] toutes les villes, toutes les maisons, elles sont en construction, [...] elles sont vides, mais juste en construction. Tu vas dans une épicerie, y'a trois paquets de chips. »

Mme JUNGLE pointe du doigt la différence due au niveau de vie du pays ou du continent, ici en Amérique du Sud. Le voyageur occidental n'a pas l'habitude d'être confronté à la misère car la réalité des pays pauvres est bien souvent masquée par des écrans de fumée ou des écrans de télé (MICHEL, 2017). Alors lorsque l'on se rend sur place, malgré s'être préparé, il est souvent difficile d'y faire face, surtout quand la misère pousse l'habitant à pratiquer des activités extrêmes :

« Il y a quand même des enfants blessés dans la rue, mutilés dans la rue, qui font la manche pour les touristes quoi, je dirai qu'ils se mutilent, qui se... qui aujourd'hui sont, pas massacrés mais qui sont quasiment... ouais, qui sont battus, ne serait-ce que pour l'esprit de compassion du touriste hein » (Mme SOLEIL, sur l'Inde)

➔ De sécurité : certains pays ne jouissent pas de la même sécurité géopolitique que l'Occident. L'instabilité peut être causée par des dictatures octroyant des droits, mais aussi des conflits sur le territoire, comme cela peut être le cas dans certains pays de la zone du Moyen-Orient. L'inconnu renforce cette image d'insécurité qui peut presque parfois être fantasmée et non présente (Mme JUNGLE).

⁶⁷ Le Monde.fr. Syndrome japonais – Ces Nippons qui deviennent fous à Paris [en ligne]. Disponible sur <http://bigbrowser.blog.lemonde.fr/2011/10/21/syndrome-japonais-ces-nippons-qui-deviennent-fous-a-paris/>. (Consulté le 23-3-2018)

➔ Paysagères : Moins connues mais elles aussi perturbatrices, les différences paysagères peuvent être à l'origine de complication pour le séjour d'un voyageur. Mme SOLEIL nous donne un exemple : un voyageur méditerranéen peut ne pas supporter le froid extrême de Laponie.

Toutes ces différences peuvent être à l'origine du choc, de par le décalage entre imaginaire et réalité. Mais ce n'est pas le seul décalage qui peut le provoquer.

Quand le voyage est fait dans un but de quête identitaire, l'individu cherche souvent à quitter une identité virtuelle qui ne lui sied pas pour trouver son identité réelle. Malgré cela, l'opération reste périlleuse, comme le présume la métaphore de Mme JUNGLE « *quand je pars en voyage, seule, j'ai l'impression [...] de me lancer dans le vide* ». En effet, apprendre à réellement se connaître peut s'avérer déstabilisant pour le voyageur. La rencontre avec son identité réelle, ou de celle que l'on croit être réelle, est parfois brutale. Comme nous l'explique AIRAULT (2002, p.58), c'est le cas de ces voyageurs partis Inde qui se croient élus de Dieu voir Dieu lui-même. Cette identité est réelle pour le voyageur, mais elle appartient à une autre réalité, sa réalité. Le passage à cette autre réalité peut découler d'autres facteurs que l'inconnu comme le stress.

1.2.2. Le stress et les épreuves du voyage

Comme il a été dit, certains pays peuvent paraître insécurisants. Le stress n'arrivant pas par hasard, le voyageur peut être confronté à des situations de choc qu'il ne pourra pas forcément contrer à cause de la barrière de la langue et de la culture.

Ces situations peuvent apparaître à cause du rejet du tourisme par le pays hôte. Le tourisme de masse a parfois usé l'habitant local qui ne souhaite plus accueillir le voyageur dans ses terres. La population locale peut développer un mépris pour les étrangers, on parle même parfois de tourisphobie⁶⁸. En Espagne, des actions militantes sont même mises en place et les touristes pris à partie. Ce rejet et cette violence peut être créatrice de stress pour le voyageur et ainsi mener au choc.

⁶⁸ Marianne. Une épidémie anti-touristes se propage en Europe [en ligne]. Disponible sur <https://www.marianne.net/economie/une-epidemie-anti-touristes-se-propage-en-europe>. (Consulté le 23-3-2018)

Les difficultés propres au voyage peuvent être elles aussi les auteures du stress. En effet, nombreuses sont les épreuves communes à tous les voyageurs : ne pas pouvoir retirer de l'argent, ne pas trouver d'endroit où dormir, ne pas réussir à se faire comprendre... Ce fut un des stress de Mme LUNE :

« Mine de rien, me dire 6 mois au Japon, je parlais pas un mot de japonais, les gens là-bas parlent pas anglais... je me suis dit "est-ce que je vais pas... pas être perdue quoi". »

D'autres situations ne découlant pas forcément du voyage peuvent revêtir un caractère beaucoup plus stressant lorsque le voyageur ne possède pas les repères et le soutien qu'il peut avoir au quotidien chez lui.

« On peut très facilement tomber dans une vulnérabilité parce qu'on a pas de soutien vraiment moral, [...] mais sinon t'es quand même seul dans un pays... je parle dans un voyage seul hein, t'es seul dans un pays, t'es euh... avec toi-même »
(Mme JUNGLE)

En effet, si le voyageur part seul, il lui sera difficile de bénéficier du soutien d'un proche et il ne pourra pas non plus contacter aisément quelqu'un de confiance s'il lui arrive des soucis, sauf bien sûr s'il a des connaissances dans le pays d'accueil. Des situations relatives à un vol ou à une agression peuvent très vite tourner au traumatisme sans un suivi et un soutien psychologique par la suite. C'est ce qui est arrivé à Mme JUNGLE, victime d'une agression sexuelle en Angleterre :

« Ca m'est arrivée en Angleterre hein, on peut très facilement te voir comme une proie, et si t'es dans une optique, comme j'étais en Angleterre, dans une optique candide de juste de rencontres, bah là tu te fais bouffer, parce que forcément euh... t'es seul quoi ! Et, en plus j'avais quoi, j'avais 18 ans... [...] forcément là t'es une proie facile en fait, t'as personne autour de toi »

Le simple fait d'être voyageur ou touriste accentue la proportion à subir un vol ou une agression car les agresseurs voient en eux une cible plus facile, plus fragile, moins alerte. D'autres facteurs comme l'âge ou le sexe de la personne, sont aussi susceptibles d'augmenter le risque.

Il existe une autre situation, bien différente des autres, pouvant mener à l'apparition d'un trouble psychiatrique, il s'agit de la prise de stupéfiants.

La drogue est très présente dans certains pays comme l'Inde où la consommation est monnaie courante : héroïne, LSD, ecstasy, raves sur l'île de Goa... La drogue dure est souvent à l'origine du départ des toxicomanes en Inde (AIRAULT, 2002, p.31).

Mme JUNGLE nous a déjà parlé de la comparaison entre voyage et drogue puisqu'ils représentent tous deux une forme de fuite. La prise de stupéfiants dans un pays hautement différent au niveau culturel peut se révéler très risquée pour le voyageur. Les délires et hallucinations dus à la prise de stupéfiants, couplés à des scènes de vie qui peuvent déjà sembler irréalistes pour le voyageur sans prise de drogue, peuvent provoquer de graves pathologies et une perte totale du contact avec la réalité. Le risque du choc est ainsi brutalement amplifié, surtout si le voyageur possède déjà des antécédents psychiatriques.

Il arrive donc que le voyageur contracte des troubles psychologiques suite à l'arrivée dans un pays, mais parfois c'est le voyage lui-même qui peut être fatal pour l'individu.

2. Le déplacement comme trouble mental

Il existe trois types de pathologies caractérisées par le déplacement : le voyage pathologique, la fugue et l'errance. Même si ces termes sont proches, quelques différences sont tout de même à noter.

2.1. Le voyage pathologique

Des études psychopathologiques françaises ont conceptualisé la notion de voyage pathologique : il désigne le passage à l'acte du malade, et sa folie de la fuite. Plusieurs termes ont été utilisés avant de parler de voyage psychologique : automatisme ambulateur, automatisme ambulateur épileptique, vagabondage impulsif, dromomanie...

Ces voyages pathologiques sont des voyages sans buts, incontrôlables et obsessionnels (HACKING, 2002). Il n'est ni dirigé par l'impulsivité, ni n'est pratiqué dans une certaine confusion. La seule raison de ce voyage est d'ordre pathologique : le voyageur répond à un délire.

CAROLI et MASSÉ proposent en 1981 deux classifications de ce voyage pathologique :

- ➔ Simple : le voyage n'est pas intégré dans le délire, il le suit seulement. Le délire peut provenir d'une impression de persécution, de vouloir rejoindre un amour fantasmé, d'apparitions divines ou mystiques, etc...
- ➔ Secondaire : le voyage appartient au délire. Le voyageur doit voyager pour voyager et retire un caractère obsessionnel de cet acte. Les origines de ce voyage pourraient provenir d'idées suicidaires. (CARO, 2006)

Le voyage pathologique est en fait un symptôme d'un trouble mental à plus grande échelle. Le plus souvent, il s'agit d'un trouble psychotique, c'est-à-dire que l'individu n'appréhende pas la même réalité, qu'il est coupé du contact avec la réalité commune. C'est le cas de la schizophrénie. Les voyages pathologiques des individus atteints de ce trouble restent incompréhensibles⁶⁹.

Le trouble peut subvenir pendant le voyage, mais il peut également être apparu avant. Il se peut que les antécédents psychiatriques d'un individu ce soient stabilisés, mais si son voyage n'est pas bien préparé, il est possible que le patient contracte de nouveau le trouble lors de son déplacement (CARO, 2006).

Il est important de notifier que le voyage pathologique se distingue de la fugue et de l'errance, deux autres symptômes liés au déplacement.

2.2. La fugue

La fugue a un caractère plus accidentel que le voyage pathologique. Elle est effectuée de manière brutale, sous l'impulsivité du fuyard, à la suite d'un événement déclencheur. Elle est le plus souvent connue pour être une réponse psychoaffective d'un adolescent suite à un phénomène subvenu dans son environnement social. Elle est souvent de courte durée. (CARO, 2006).

Pourtant, elle peut s'inscrire au cours d'une maladie mentale et être totalement inattendue. Dans le cas d'une fugue dissociative, l'individu ne se rappelle pas des éléments importants de sa vie et peut adopter partiellement ou complètement une nouvelle identité.

⁶⁹ Psychiatriinfirmière. Voyage pathologique, fugue et errance [en ligne]. Disponible sur <https://goo.gl/4i3kqD>. (Consulté le 24-3-2018)

La plupart du temps, cette fugue s'arrête tout aussi brutalement qu'elle n'est survenue et le fuyard se souvient de nouveau de tout ce qu'il a oublié. Elle se différencie de l'errance car son état est transitoire.

2.3. L'errance et le vagabondage

Ici, l'individu est dans un état de confusion, c'est-à-dire que ses pensées et ses actes sont confus, désordonnés. Il n'est plus en capacité de réagir de manière lucide et déambule sans but ni logique. Son état est permanent puisque le retour semble impossible. Il marche et voyage sans s'arrêter, n'a plus de domicile fixe et perd, petit à petit, ses papiers et son identité.

Il touche souvent les personnes atteintes de démence dont l'état mentale se dégrade progressivement, ainsi qu'aux sujets aux comportements marginaux, placés en marge de la société, tels que les toxicomanes ou les sans domiciles fixes. Leur situation identitaire est inexistante puisqu'ils souvent eux-mêmes oubliés par leurs proches, voire ils n'en ont plus.

En conclusion de ce chapitre, il faudra retenir que le voyage n'est pas que thérapeutique et il qu'il peut mener à l'apparition de troubles mentaux. En comparaison avec le chapitre précédent, il donne une vision plus négative et pessimiste du voyage mais alerte surtout sur les dangers que peut représenter un départ en voyage naïf et influencé par les imaginaires créés en Occident.

Conclusion de la partie 2

Dans cette seconde partie, nous avons pu voir que la réalité découle d'une construction autant subjective qu'objective. La subjectivité de l'individu est objectivée pour créer un sens commun à la société, et ce sens commun va être intériorisé par les générations futures qui y apporteront leur vision subjective. Le constructivisme suppose donc qu'il existe un relativisme sur la réalité qui nous entoure, mais aussi sur notre propre identité. Il met en avant que celle-ci se construit tout à long de notre vie et peut être modifiée par l'impact des éléments objectifs extérieurs, comme les interactions sociales, tout en mettant en avant le pouvoir de l'individu sur lui-même.

De cette théorie est née deux hypothèses étayées tant par des propos d'auteurs que par les entretiens effectués dans le cadre de ce mémoire. Interroger des personnes parties dans un cadre thérapeutique a permis de pouvoir co-construire les hypothèses entre le chercheur et les principaux intéressés.

La première hypothèse suppose que le nomadisme est un mode de voyage à caractère libérateur. Partir sans l'aide de l'industrie touristique et dans un pays culturellement différent permettrait aux personnes atteintes de troubles mentaux de pouvoir prendre du recul et d'être moins impactées par les normes de leur propre société. L'itinérance en solitaire servirait ainsi à pratiquer une certaine introspection pour réfléchir à soi-même et pouvoir entamer une réelle reconstruction identitaire loin d'une société où la question de l'identité est oppressante. Les interactions sociales avec les populations locales seraient également un outil pour nourrir le soi.

Dans la deuxième hypothèse, il a été vu que la découverte de l'inconnu peut être parfois brutale pour le voyageur, jusqu'à lui faire apparaître des troubles mentaux. La différence culturelle est celle la plus fantasmée et il peut y avoir la création d'un choc rude lorsque les imaginaires ne représentent pas la réalité du pays. Le stress apparaît comme un facteur déclenchant du trouble. Celui-ci peut aussi découler directement de l'acte de déplacement. Le voyage pourrait être pathologique lorsqu'il est effectué sans but. Lorsque le déplacement devient sans fin et sans raison, le voyageur peut même s'oublier totalement et perdre son identité.

Partie 3 - Méthodologie probatoire et perspectives sur le terrain

Introduction partie 3

Après que les hypothèses aient été expliquées et argumentées dans la Partie 2, il faut, pour confirmer leur validité, qu'elles fassent l'objet d'une démarche de vérification. Lorsque les méthodes pour tenter de démontrer les hypothèses seront établies, il s'agira ensuite de les mettre en place sur un terrain spécifique.

Dans un premier temps, il faudra cibler pour chaque hypothèse le type de méthode qui convient le mieux. Elle peut être qualitative ou quantitative. Après avoir choisi, des outils d'aide à la vérification des hypothèses seront présentés.

Ensuite, dans le second chapitre, une présentation du terrain d'application sera proposée. Compte tenu de nos deux hypothèses, il faut que ce terrain soit culturellement différent voire très différent de la culture occidentale, qu'il favorise les interactions sociales et qu'il y ait des endroits naturels pour pouvoir pratiquer l'itinérance. Dans tous les cas, il est important que celui-ci soit déstabilisant pour le voyageur. Après l'avoir présenté, les méthodes et outils créés dans le chapitre un seront appliqués avec le terrain d'application.

Dans un dernier et ultime chapitre, un tour d'horizon sur les possibles perspectives futures, comme le stage de deuxième année de master, sera effectué. Une ouverture sur d'autres questions et changements en lien avec le mémoire sera abordée.

Quelques premiers résultats concernant les hypothèses seront présentés lors de ce chapitre.

Chapitre 1 - Méthodes et outils utilisés pour vérifier les hypothèses

Afin d'affirmer ou d'infirmer les hypothèses présentées dans ce mémoire, il est important d'établir une méthodologie solide. Ce travail est une proposition qui pourra être approfondie au cours du stage de l'année prochaine.

La difficulté liée à un sujet comme celui de ce mémoire réside dans le fait que la population visée par les hypothèses est une population à risque, c'est-à-dire une population fragile, parfois non consciente de la réalité ou dans un état de souffrance ne permettant pas la récolte de données objectives. Cette tranche de la population n'est donc pas la plus facile à démarcher et elle n'est pas majoritaire. Il s'agit alors d'opter pour des méthodes de récupération de données qualitatives et quantitatives proches du milieu psychiatrique et psychologique.

Le but de cette démarche sera de prouver que le voyage peut être autant une source thérapeutique qu'un déclencheur de trouble mental s'il est mal appréhendé.

1. Recueil de données qualitatives sur l'efficacité d'un voyage nomade

Pour la première hypothèse, il va s'agir de regrouper des données qualitatives sur l'efficacité d'un voyage nomade sur la reconstruction identitaire d'une personne atteinte de troubles mentaux.

1.1. L'entretien semi-directif

La méthodologie qualitative revient à produire et analyser des données descriptives résultant de paroles écrites ou orales, ou d'un comportement d'une personne observée dans une situation donnée (TAYLOR et BOGDAN, 1984). Elle cherche à comprendre le sens d'un phénomène plutôt que d'essayer de le quantifier.

Le but va être de comprendre ou de découvrir un nouveau domaine ou phénomène à l'échelle de l'individu. L'outil que nous allons utiliser dans le cadre de notre hypothèse est l'entretien semi-directif.

Il consiste en un face à face avec des personnes choisies dans le but de répondre à notre problématique et nos hypothèses. On l'appelle entretien semi-directif car l'enquêté va être dirigé vers des thèmes auxquels il pourra répondre librement. On le préfère à l'entretien directif car il offre une plus grande flexibilité à l'enquêteur sur le choix des questions à poser. Celui-ci ne devra d'ailleurs pas orienter l'enquêté afin qu'il puisse donner son avis sans être influencé. Il est important d'effectuer des entretiens avec des individus aux profils variés pour avoir une vision plus large du phénomène.

Dans le cadre de l'hypothèse sur l'efficacité du nomadisme sur la construction identitaire d'une personne ayant des troubles mentaux, il serait judicieux de préparer deux entretiens semi-directifs différents : l'un en direction de professionnels de la santé, l'autre pour des personnes atteintes ou anciennement atteintes de troubles mentaux étant parties en voyage seule. Le premier permettra d'avoir l'avis de professionnels sur une telle méthode. Il confirmera ou non la validité du voyage nomade sur la construction identitaire. Le second aidera à obtenir les ressentis subjectifs des principaux intéressés.

Il sera question d'effectuer une trentaine d'entretiens en tout, d'une durée de quarante-cinq minutes à une heure et demie en fonction des réponses apportées. Ils seront ensuite retranscrits, analysés séparément puis conjointement pour faire ressortir les réponses et thèmes communs. Ces réponses permettront d'analyser l'efficacité d'un tel voyage sur la construction identitaire d'une personne atteinte de troubles mentaux.

Les personnes interrogées seront :

Pour le premier entretien -> Quatre psychologues, quatre psychiatres, quatre psychanalystes, quatre psychothérapeutes.

Pour le deuxième -> Quatre personnes atteintes de troubles dépressifs, quatre personnes atteintes de trouble autistique, quatre personnes atteintes de schizophrénie, quatre personnes atteintes de trouble borderline.

L'âge ou le sexe importe peu pour ces entretiens. L'importance de la multiplicité des troubles interrogés permettra de savoir si l'hypothèse peut être valable pour la totalité des

troubles. En ce qui concerne les professionnels de la santé, chacun pourra nous éclairer sur l'hypothèse au vue de leurs différentes approches thérapeutiques.

Le premier entretien s'appuiera sur le guide suivant :

Tableau 1 - Guide d'entretien professionnel de la santé mentale

Thèmes	Sous-thème	Questions	Sous-questions
➤ Présentation du professionnel	Présentation de la personne et de son métier	Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?	Situation professionnelle ? Ancienneté dans le métier ? Spécialisation dans un trouble ?
	Présentation de son approche professionnelle	Sur quelles approches médicales travaillez-vous ?	Sur quels troubles ? Avec quelles thérapies ?
➤ Typologie des troubles mentaux	Représentation des troubles mentaux	1. Comment pouvez-vous définir un trouble mental/psychique ?	Même définition partout dans le monde ? Différentes catégories de troubles ?
	Facteurs sur les troubles	2. Quels sont les facteurs qui influent sur les troubles ?	Facteurs biologiques ? Facteurs psychologiques ? Facteurs socio-culturels ?

➤ Troubles mentaux et identité	Identité personnelle	1. Comment un trouble mental impacte la construction identitaire d'une personne au point de vue personnel ? 2. Pouvez-vous me parler des troubles de la personnalité ? 3. Quels genres de thérapie sont utilisés pour régler les problèmes identitaires d'une personne atteinte de troubles mentaux ?	Quels genres de pensée ? De comportements ? Inné ou acquis ?
	Identité sociale	1. Comment sont perçus les troubles en société	Quelles difficultés au quotidien ? Quelles solutions ?

➤ Troubles mentaux et société	Facteurs socio-culturels	1. Quel est l'impact des facteurs sociaux sur les troubles mentaux ? 2. Que pensez-vous de la relation entre troubles mentaux et société occidentale moderne ?	Ces facteurs sont-ils les mêmes selon les sociétés ? Ont-ils évolué dans le temps ? Est-il possible que les troubles soient créés socialement ? Pourquoi ?
➤ Le nomadisme	Voyage	1. Pensez-vous que le voyage peut-être une forme de thérapie ? 2. Diriez-vous que le voyage thérapeutique peut s'effectuer en une seule fois ?	Où ? Quand ? Comment ? Quels effets aurait-il sur le patient ?

➤ Le nomadisme	L'itinérance	1. Que pensez-vous des effets de la marche sur une personne atteinte de troubles mentaux ? 2. Laisseriez-vous un de vos patients partir seul ?	Si oui, quelles précautions prendre ? Si non, pourquoi ?
	Le partage	1. Comment l'autre peut intervenir dans la guérison d'un trouble mental ? 2. Comment être dans une société avec d'autres normes peut-il impacter le malade ?	1. Le partage est-il important ? 2. Vivre avec les locaux peut-il avoir un aspect positif ?
➤ Informations complémentaires		1. Si vous souhaitez rajouter quelque chose, ou donnez des exemples sur cette question du voyage comme thérapie ? Quels sont pour vous les points importants à retenir de cet entretien ?	

Le deuxième guide d'entretien se situe en annexe C. C'est le même guide d'entretien utilisé pour la construction des hypothèses mais il permet également d'y répondre puisqu'il met en avant le passé de la personne, l'apparition de son trouble, les voyages effectués et le retour en France. Il s'agira simplement de le modifier pour le faire correspondre au terrain étudié.

Grace aux trois entretiens effectués sur des personnes atteintes d'un trouble dépressif ou d'une période de déprime, quelques résultats se profilent déjà :

- ➔ Il s'avère que voyager seul serait globalement préféré pour se reconstruire après une dépression et pratiquer l'introspection ;
- ➔ Les trois enquêtées préfèrent préparer leur voyage seule et partir par leurs propres moyens sans recourir à l'industrie du tourisme ;
- ➔ Le voyageur est libérateur, il permet de leur enlevé un poids ;
- ➔ Les rencontres sont un point essentiel du voyage ;
- ➔ Être face à une nouvelle culture permet de prendre du recul sur son trouble et avoir la possibilité de reconstruire son identité plus sereinement.

La question est désormais de savoir si le nomadisme a le même effet sur une personne atteinte d'un autre trouble et surtout si l'effet thérapeutique du nomadisme est foncièrement différent de celui possiblement procuré par un autre type de voyage ?

1.2. Pour aller plus loin

Une autre méthode pour valider l'hypothèse de l'impact du nomadisme sur la construction identitaire, appartient à la psychologie. Il s'agit de la méthode expérimentale. Elle permet de mettre en évidence un lien de cause à effet le plus efficacement possible. Elle consiste à mettre en situation des individus pour observer comment la présence ou l'absence d'un facteur influe sur un autre facteur⁷⁰.

⁷⁰ LEMERCIER Céline. *Méthodologie expérimentale*. Cours de L2 de Psychologie, Université Toulouse – Jean Jaurès, 2017.

Dans le cas présent, il s'agira de choisir la variable indépendante et dépendante. La variable indépendante est manipulée par l'expérimentateur dans le but d'analyser ses effets sur le comportement d'un individu. La variable dépendante va être ce comportement qui sera modifié ou non sous l'effet de la manipulation de la variable dépendante. Pour cette hypothèse, les voici :

Variable indépendante : Le voyage nomade

Variable dépendante : La reconstruction identitaire de la personne atteinte de troubles mentaux.

Deux groupes seront constitués avec les mêmes participants que pour les entretiens semi directifs, avec dans chaque groupe : deux personnes atteintes de troubles dépressifs, deux personnes atteintes de trouble autistique, deux personnes atteintes de schizophrénie, deux personnes atteintes de trouble borderline.

Les participants du premier groupe seront placés dans une situation de voyage touristique, créé par une entreprise telle qu'un tour opérateur, dans un pays culturellement peu différent.

Les participants du second groupe partiront seul dans un pays culturellement différent. Bien sûr, un suivi sera fourni pour cette première expérimentation et l'individu fera l'objet d'un rapatriement au moindre problème dû à son trouble ou à un autre évènement.

Au retour de ces participants, chacun devra remplir un questionnaire sur son état mental et son expérience de voyage. Le questionnaire sera le même pour chaque participant et sera administré par un enquêteur. Après avoir récolté les différentes réponses, il sera question de pratiquer des statistiques d'abord descriptives (pourcentage, fréquence, moyenne) mais aussi comparatives (entre les deux groupes, Mann Withney ou T de student) et inférentielles. Ce sont ces dernières qui permettront de supposer que les réponses des participants peuvent être élargies à l'ensemble des personnes atteintes de troubles mentaux.

Bien sûr il faudra prendre en compte que beaucoup de variables et de facteurs peuvent interférer dans chaque voyage et il faut avoir en tête que ce sujet reste subjectif, comme

toute thérapie. Cette expérience permettra simplement de voir si la méthode peut être efficiente ou non par rapport à un voyage touristique.

Par contre, il sera difficile de mettre en place une telle méthode probatoire sur un lieu de stage l'année prochaine, au vu des moyens financiers et temporels exigés. C'est un travail qui s'effectue dans une recherche plus approfondie, effectuée par un chercheur certifié.

Ici, la méthode utilisée est donc une méthode quantitative. Cette méthode sera aussi utilisée pour tester la deuxième hypothèse de ce mémoire.

2. La différence entre l'imaginaire et la réalité

La vérification de la deuxième hypothèse consiste à voir si le voyage peut réellement causer l'apparition de troubles mentaux à la suite d'un choc subi par l'individu. Nous allons nous intéresser au choc culturel. Deux méthodes seront utilisées en comparaison : un questionnaire quantitatif sur les imaginaires liés à un pays et une observation avec le psychiatre de l'Ambassade de France du pays.

L'objectif sera de mettre en parallèle les imaginaires d'un pays culturellement différent avec la réalité des patients sur place, leur comportement par rapport aux troubles.

2.1. Le questionnaire

Le questionnaire peut apporter autant des données qualitatives que des données quantitatives, tout dépend du type de questions choisies.

D'ailleurs, la méthode quantitative vient souvent compléter les études qualitatives faites précédemment. Elle consiste à « *analyser des données standardisées et produire des informations chiffrées* » pour pouvoir soutenir son raisonnement et identifier des faits⁷¹.

Le questionnaire va pouvoir faire ressortir des données mesurables grâce à une série de questions distribuée à un échantillon de la population. Il va permettre de faire ressortir des tendances et de mettre en lien certaines des réponses.

⁷¹ MARTIN Olivier. *Analyse quantitative* [En ligne]. Disponible sur : <https://sociologie.revues.org/1204>. (Consulté le 25-3-2018)

Le sujet du questionnaire portera sur les représentations du pays sur lequel nous devons travailler. Plusieurs questions seront posées pour cerner ce que la population imagine sur le pays, que cela soit vrai ou faux. Elles porteront par exemple sur la culture du pays, son patrimoine matériel, immatériel, les habitants, le contexte social, etc... Les questions pourront être ouvertes, fermées, à choix multiples ou à classement. Pour pouvoir établir les questions du questionnaire, il serait intéressant de se pencher sur la littérature et sur les publicités proposées par les agences de voyages afin de voir quels sont les éléments du pays qui ressortent le plus.

Pour commencer, il faut tout d'abord trouver l'échantillon de la population à interroger. En sachant que la plupart des personnes contractant un trouble mental dans un pays sont, à l'origine, des personnes stables. Il est ainsi possible d'interroger un grand pan de la population. Celle-ci doit être française car nous effectuerons l'observation avec un psychiatre de l'Ambassade de France à l'étranger. La possibilité la plus logique serait d'utiliser la méthode des quotas, ce qui nous permettrait d'avoir un échantillon avec la même structure que la population de base. Il sera important de demander si la personne est déjà allée dans le pays pour voir la différence de représentations entre des personnes ayant déjà voyagé sur le territoire et celles n'y étant jamais allées.

Après avoir créé le questionnaire et choisi l'échantillon à interroger, il sera question du mode d'administration du questionnaire. Il pourra être administré par une personne en face à face ou au téléphone, auto-administré par mail ou sur Internet.

Une fois les données récoltées, il faudra trier les réponses car elles ne peuvent pas servir en l'état. Un tri à plat et un tri croisé serviront à interpréter les réponses. En parallèle, elles seront analysées à l'aide de statistiques pour savoir lesquelles sont le plus représentées dans la population et si on peut supposer que les résultats peuvent être élargis à l'ensemble de la population.

L'objectif de ce questionnaire sera de faire ressortir les imaginaires les plus ancrés concernant un pays, dans la population, et de les comparer aux réponses des personnes y étant déjà allées. Cela nous permettra de constater des premières différences entre imaginaire et réalité.

2.2. L'observation

L'observation est une étude qualitative, elle sert à collecter des données observables sur le comportement d'une ou plusieurs personnes dans une situation donnée. L'enquêteur sera dans une position où il devra regarder attentivement les comportements et les pratiques des individus sélectionnés. L'observation peut être participante, c'est-à-dire que l'enquêteur est acteur de la situation. Si elle ne l'est pas, l'enquêteur pourra choisir d'être visible ou non pour les autres participants de l'observation.

Dans la situation d'observation avec le psychiatre de l'Ambassade de France du pays étranger, il serait réellement imprudent d'opter pour une observation participante, le regard d'une deuxième personne lors d'un entretien clinique étant déjà assez stressant et pouvant modifier partiellement les réponses du principal intéressé : la personne atteinte de troubles mentaux.

Il s'agira donc d'observer plusieurs entretiens cliniques du docteur avec son patient. Il est ici difficile d'établir au préalable un échantillon de personnes à observer. Cette observation permettra de voir quels sont les motifs du rendez-vous, comment se comporte l'individu, quel est son passé, son trouble, l'apparition de celui-ci. Grâce aux données, il sera possible de les comparer aux réponses du questionnaire pour voir si ce sont les éléments culturels qui ont pu provoquer un choc et faciliter l'arrivée d'un trouble mental.

Voici la grille d'observation :

Tableau 2 - Guide d'observation

Thèmes	Sous-thèmes	Observation
Participant	Nom et prénom Age Sexe Origine	

	Situation professionnelle Situation familiale Antécédents psychiatriques	
Quand ?	Heure Durée Premier rendez-vous ?	
Le trouble	Quel est-il ? Quand est-il apparu ? À quel moment ? État de la personne à ce jour Les facteurs aggravant du trouble Son rapport avec le pays Type de sentiments éprouvés par le patient	
Psychiatre	Relation avec le patient Facilité de discussion ?	

Séance	Différence début/fin de séance	
--------	--------------------------------	--

Grâce à ce chapitre, il est désormais question de choisir un terrain et d'appliquer les différentes méthodes proposées ci-dessus. Ce terrain pourra potentiellement être le lieu du stage de deuxième année de master.

Chapitre 2- L'Inde, un pays mystique où réalité et rêve se mélangent

Le sujet de ce mémoire sort du simple cadre professionnel pour parcourir une perspective de recherche à l'échelle sociologique et psychologique d'un individu. Il propose des actions thérapeutiques (ou non thérapeutiques dans le cas de la deuxième hypothèse) difficilement visibles lors de voyages touristiques. Il est donc difficile de se positionner sur un terrain au niveau d'une entreprise.

Le terrain choisi pour tester les hypothèses de ce mémoire est l'Inde. Ce choix se porte sur ce pays car il est culturellement et socialement extrêmement différent des pays de l'Occident. Pays oriental d'Asie du Sud, l'Inde est souvent le pays qui touche le plus le voyageur : il est la « terre promise » de BOUVIER (1963) et le lieu du « syndrome de l'Inde » pour AIRAULT (2002). Mme SOLEIL en parle sous ces termes :

« C'est à double tranchant, je pense que soit c'est un pays de séduction et de conquête où l'on s'y sent bien tout de suite [...] ou soit ça peut être tout à fait l'inverse. »

1. Présentation générale de l'Inde

La République de l'Inde, sous son nom officiel, est le deuxième pays le plus peuplé du monde et le septième plus grand en superficie. Situé dans le sud de l'Asie, il bénéficie d'un régime de République fédérale dont le président est Ram Nath Kovind depuis 2017. Sa capitale est New Delhi et sa monnaie la roupie.

L'Inde compte 29 états possédant leurs propres institutions et pouvoir législatif, principalement séparés par des critères dus à la langue, ainsi que de 7 territoires de l'Union, dépendant du gouvernement central.⁷²

⁷² France Diplomatie. *Présentation de l'Inde* [en ligne]. Disponible sur <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/dossiers-pays/inde/presentation-de-l-inde/>. (Consulté le 24-3-2018)

2. Un fort imaginaire encore ancré dans les esprits

L'Inde est un pays en voie de développement où se côtoient rêves et réalité. Les imaginaires liés au pays sont très puissants, pouvant provenir des films Bollywoodiens, des publicités des agences de voyages, des récits de grands écrivains voyageurs et bien plus encore. On y retient les farandoles de couleurs, les danses et la nourriture à foison. On parle aussi d'un pays de tous les fantasmes, lieu de sexualité débridée où l'on pratique également la contemplation et le mysticisme⁷³. En parallèle, certains films récents comme *Slumdog millionnaire* (2009) ou *Lion* (2016) font ressortir d'autres réalités de ce pays, comme les bidons villes et l'extrême pauvreté qui touche le pays.

Figure 6 - Photos représentant les imaginaires indiens



Source : Montage Ariane Bertaud, photos trouvées sur :
<https://pixabay.com>

Ce n'est pas étonnant que ces imaginaires soient présents. En effet, l'Inde est une terre riche de son patrimoine culturel, qu'il soit matériel ou immatériel.

⁷³ TOFFIN Gérard. L'Inde et l'imaginaire. Études réunies par C. Weinberger-Thomas. *L'Homme*, 1989, n°111-112, p.281-282.

2.1. Le patrimoine culturel

D'après le mémoire d'AGUILERA (2017), on peut séparer ce patrimoine en deux. Il y a le patrimoine matériel, qui regroupe :

- ➔ Les monuments : on pourrait citer le très connu Taj Mahal, mais il y a de nombreux autres monuments comme des ensembles architecturaux historiques et religieux, des parcs ou des sites archéologiques.
- ➔ Les objets d'art : on y trouve des peintures, des sculptures, du mobilier...
- ➔ Les habits et costumes traditionnels : le sari est l'habit indien le plus connu, mais les bijoux et le maquillage indiens sont aussi traditionnels (le bindi).

L'autre patrimoine est le patrimoine immatériel incluant :

- ➔ Les religions : l'Inde est un pays très religieux où l'hindouisme est pratiqué par presque 80 % de la population⁷⁴. La deuxième religion est l'islam (13 % de la population), puis vient le christianisme, le sikhisme, le bouddhisme et le jaïnisme.
- ➔ Les langues : les deux langues principales indiennes sont l'anglais et l'hindi, mais il existe vingt-deux autres langues constitutionnelles et plusieurs centaines de dialectes.
- ➔ Les légendes : souvent basées sur la religion, les légendes ont une empreinte mystique sur l'Inde. Les dieux et déesses hindous sont connus à travers le monde.
- ➔ Les fêtes et traditions : Il y a trois fêtes nationales en Inde, célébrant le jour de l'indépendance, le jour de la république et l'anniversaire de Gandhi. De nombreuses autres fêtes se déroulent tout au long de l'année.
- ➔ L'artisanat : il propose beaucoup de tissus brodés ou de poteries. Le travail du métal est également à valoriser. L'artisanat indien est riche de ses couleurs et de ses techniques propres à l'Inde (le block printing).

⁷⁴ Asialyst. *Inde : les hindous sous la barre des 80 % de la population* [en ligne]. Disponible sur <https://asialyst.com/fr/2015/09/02/inde-les-hindous-sous-la-barre-des-80-de-la-population/>. (Consulté le 25-3-2018)

- ➔ La gastronomie : connue dans le monde entier, la cuisine indienne est appréciée pour ses saveurs épicées et ses ragoûts. La vache étant sacrée dans le pays, la majorité de la population est végétarienne.
- ➔ Les sports : ce n'est pas le pan du patrimoine le plus connu, mais les indiens, dont le sport national est le hockey sur gazon, sont fans de crickets et apprécient beaucoup les échecs. Récemment, au championnat du monde d'athlétisme de 2017, un athlète indien du nom de Davinder SINGH s'est hissé jusqu'à la finale du lancer du javelot, l'athlétisme n'étant pourtant pas le domaine de prédilection des indiens.
- ➔ L'art : l'Inde est un pays d'art, que cela soit au niveau de la peinture, du cinéma, des danses et des musiques.
- ➔ Les us et coutumes.

2.2. Le revers de l'imaginaire

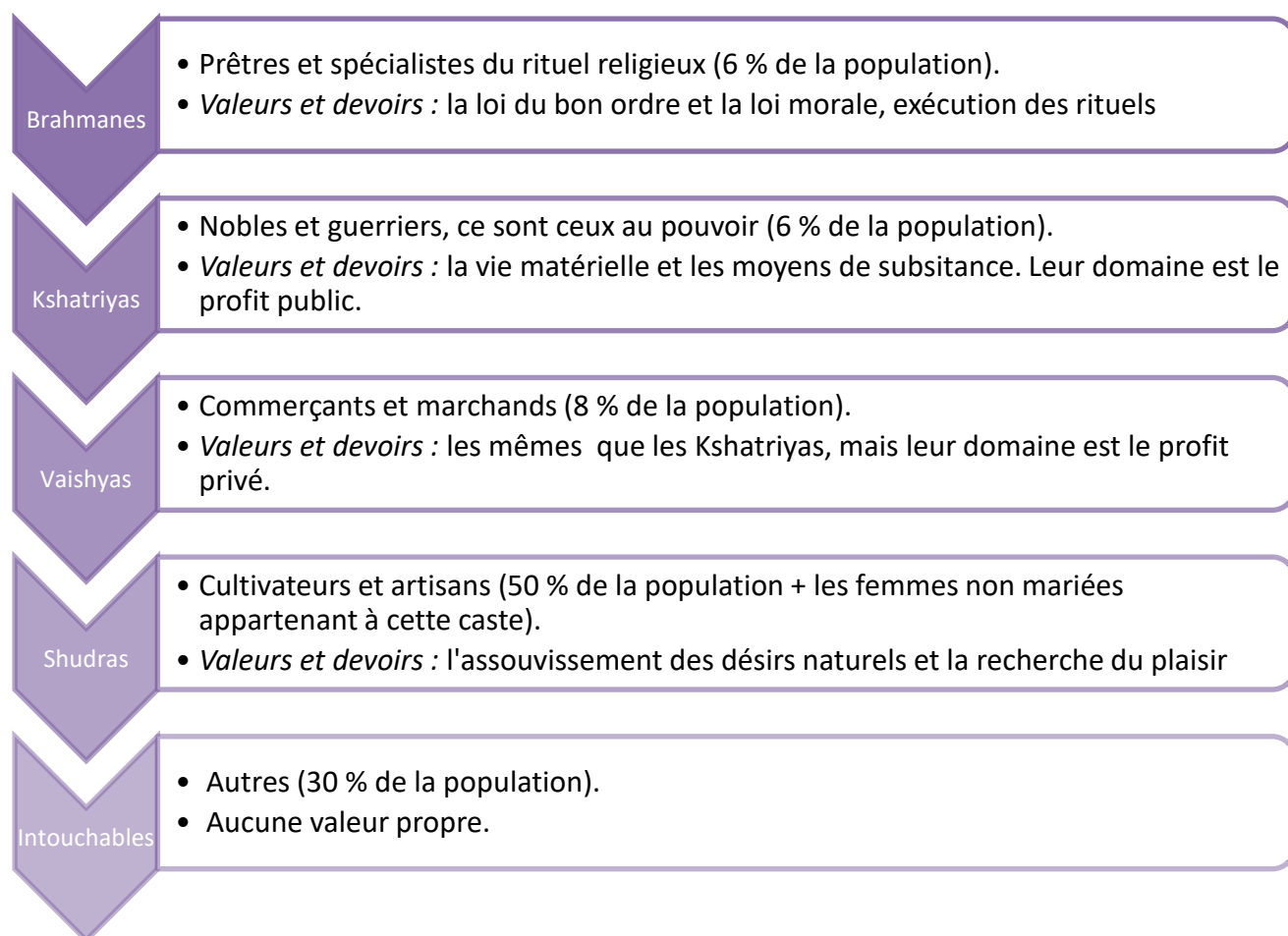
Il faut savoir que l'Inde connaît depuis les années 2000 une croissance soutenue, ce qui en fait un des moteurs de la croissance mondiale. C'est la consommation intérieure qui porte l'augmentation de la croissance, en léger ralentissement depuis 2016. Le pays évolue très vite, de grandes politiques de modernisation ont d'ailleurs été mises en place, contrastant avec la grande pauvreté qui traverse le pays (1709 \$ de PIB par habitant contre 35 854 \$ en France). Près d'un indien sur trois vit avec deux dollars par jour, sans oublier la mortalité infantile (35/1000 en 2016), le fort taux d'alphabétisation (62 %) et les inégalités entre hommes et femmes⁷⁵. Cela tranche souvent avec les imaginaires touristiques que peuvent avoir les individus occidentaux sur l'Inde.

Au niveau de la place de la femme de la société, on assiste à une réelle contradiction. Elles sont glorifiées mais le système patriarcal du pays empêche toute émancipation pour elles : elles dépendent totalement de l'autorité des hommes. Souvent précaires, beaucoup sont celles ayant déjà vécu des agressions sexuelles ou des menaces.

⁷⁵ France Diplomatie. *Présentation de l'Inde* [en ligne]. Disponible sur <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/dossiers-pays/inde/presentation-de-l-inde/>. (Consulté le 24-3-2018)

Les différentes inégalités découlent du système de caste indien hérité de l'hindouisme. Les castes sont des classes qui hiérarchisent les hommes entre eux. Même si la Constitution de l'Inde interdit les discriminations engendrées par les castes, elles sont encore bien présentes.

Figure 7 - Le système de castes indien



Source : Schéma Ariane Bertaud, inspiré du livre « Fous de l'Inde » d'AIRAULT (2002)

D'autres personnes ne font pas parties de la société, elles sont appelées les sadhus. Elles représentent 0.1 % de la population et deviennent parfois gourous, en recherche de vérité suprême.

En plus des problèmes liés aux castes, l'Inde rencontre de forts soucis au niveau environnemental. Mme SOLEIL nous parle de son amie partie en Inde :

« Elle a été très perturbée par hum... (silence), bon la pollution. Ça été très dur à vivre, comme un cauchemar, [...] la pollution en Inde elle est extrême, il y a des déchets partout, il y a des gravas partout, il y a de la poussière partout. »

En effet, la forte croissance démographique et industrielle a fait exploser la consommation de ressources et la pollution. De plus, la principale source d'énergie du pays est le charbon, une énergie fossile nuisible. Pour couronner le tout, le gouvernement ne souhaite pas trop s'impliquer dans la cause écologique, préférant s'occuper des questions économiques et sociales du pays (AGUILERA, 2017).

3. Application de la problématique et des hypothèses sur le terrain

L'Inde, comme le disait Mme SOLEIL, est donc soit un pays de séduction où l'on se sent bien, soit tout l'inverse. C'est pour cela qu'il est intéressant de lier ce pays à la problématique de ce mémoire. Ce pays est envoutant car irréel pour les occidentaux qui voyagent sur le continent asiatique pour le visiter. Mais c'est surtout et avant tout le théâtre du « syndrome de l'Inde », ce syndrome provoqué par l'émotion extrême que procure l'Inde aux voyageurs occidentaux. Il est donc le terrain idéal pour tester la problématique et les hypothèses présentes dans ce mémoire.

Pour ce qui est de la première hypothèse, il s'agira d'interroger des personnes atteintes de troubles mentaux ayant voyagé en Inde seule. L'entretien sera tout simplement à modifier selon le pays. Par contre, cette hypothèse sera difficile à démontrer si elle n'est pas effectuée dans le cadre d'une méthode expérimentale. En effet, le nombre de personnes atteintes de schizophrénie parties seules en Inde doit être relativement faible et difficile à trouver. En revanche, l'Inde regorge de petits villages et de plaines où il est possible de marcher, et il est toujours mieux d'éviter le train, souvent très bondé. La rencontre avec la population locale permettra sans doute des rencontres fortes et intenses.

Il existe quelques exemples présents dans les livres. AIRAULT cite DREYFUS et explique que le voyage, en particulier en Inde est l'occasion de « *découvertes déréalisantes qui provoquent une déchire dans l'univers symbolique du voyageur* » (2002, p.182). L'Inde aurait des effets stimulants, évite les rechutes dépressives et permet de trouver un équilibre.

Un haut-fonctionnaire français a d'ailleurs émis son témoignage à AIRAULT en expliquant qu'après une déprime chronique de quinze ans, l'Inde l'avait guéri. Il rajoute que c'est « *comme si l'Inde rendait raison et harmonie aux fous et déséquilibrait les personnes normales* » (p.183)

C'est au niveau de la deuxième hypothèse que le terrain sera plus facile à pratiquer. En effet, il s'agit ici de construire un questionnaire à distribuer à la population française pour capter les représentations sur l'Inde. Les questions peuvent être de ce type :

- Citez trois mots qui vous font penser à l'Inde (question ouverte) :

.....

- Connaissez-vous ces éléments de la culture indienne (cochez les cases) ? (question à choix multiples)

☐ Le Sari

☐ Le bindi

☐ Le Taj Mahal

☐ Le curry

☐ Shiva

☐ Le Brahman

☐ Les piliers d'Ashoka

☐ Bollywood

☐ Le naan

- Êtes-vous déjà allé en Inde ? (question fermée)

☐ Oui

☐ Non

À partir de cette question, plusieurs autres questions pourront être proposées en fonction de la réponse. Ne pas oublier de demander l'âge et le sexe de l'interrogé.

Pour ce qui est de l'observation avec le psychiatre de l'Ambassade de France en Inde, la grille d'observation restera la même que celle proposée dans le dernier chapitre. Il est d'ailleurs possible d'avoir déjà quelques résultats puisqu'AIRAULT a écrit un livre où il recense des cas de patients atteints du syndrome de l'Inde lorsqu'il était psychiatre à l'Ambassade de France en Inde.

On retrouve des cas de mélancolies extrêmes, de délires hallucinatoires, de prises de drogue menant à des dépersonnalisations, etc... Il met en avant le choc culturel éprouvé par ses patients et qualifie même l'Inde comme une épreuve. Il explique quels troubles sont plus susceptibles d'être contractés à New Delhi, sur l'île de Goa, par absorption de drogues, etc... Il démontre également que chaque cas est différent : certains sont capables de rester en Inde quand d'autres doivent être rapatriés directement. Ici l'effet est souvent le même, les troubles disparaissent une fois en France. Beaucoup des personnes atteintes du syndrome de l'Inde souhaitent même retourner dans le pays et développe une certaine mélancolie. Une chose est sûre, l'Inde restera gravée dans la mémoire de tous ceux qui ont flanché en son sein.

Ce chapitre nous a permis de comprendre un peu mieux le terrain où les hypothèses peuvent être testées. L'Inde est un pays où la culture est tellement différente de celle de l'Occident qu'il est difficile de rester insensible lorsqu'on la visite. Ce pays sera sûrement l'objet du stage de l'an prochain.

Chapitre 3 - Perspectives pour l'an prochain

Ce dernier chapitre propose de conclure ce mémoire de recherche par les perspectives envisagées pour la deuxième année de master : les possibilités de modification du sujet en fonction des lieux de stages souhaités, ainsi que les différentes missions pouvant rentrer dans le cadre du mémoire professionnel de l'an prochain. Cela permettra d'ouvrir le sujet sur d'autres interrogations et d'offrir une suite quant à l'avancé de ce thème encore peu étudié.

1. Possibilité de modification du sujet

Le sujet exploité dans ce mémoire est un thème peu abordé en société. Le voyage comme solution thérapeutique pour le bien-être identitaire des personnes atteintes de troubles mentaux n'est que peu répandu et comme le dit SCHOVANEC « *promouvoir l'idée [...] du voyage chez les personnes handicapées relève encore de l'expérimental, de l'avant-gardisme, et donc de quelque chose d'irritant* » (2014, p.32). Effectivement, la nouveauté dérange et il est plus facile de rester sur des bases que l'on connaît.

Le fait que le sujet soit nouveau laisse le choix du terrain. D'autres pays que l'Inde peuvent paraître hautement différent culturellement, comme des pays d'Afrique ou d'Amérique du Sud. Il sera tout à fait possible d'appliquer ce sujet à d'autres terrains que l'Inde. Paris peut même sembler intéressant quant aux personnes d'Asie venant visiter la capitale et développant un choc culturel, et des pays plus avancé au niveau technologique comme le Japon apporte également une culture différente. Le choix du pays reste très ouvert.

Pour ce qui est du sujet, il s'avère qu'il sera difficile de faire correspondre un stage en entreprise avec les hypothèses proposées. En effet, l'hypothèse sur le nomadisme présente une solution alternative aux entreprises du secteur touristique et conseille de ne pas faire appel à elles. Il y a toujours la possibilité de modifier le sujet, de garder la base et de créer des hypothèses en lien avec les séjours adaptés déjà proposés dans certaines associations. Cela permettrait une plus grande facilité pour lier le stage et le sujet de mémoire.

2. Projet de stage

2.1. Différents lieux envisagés

Le stage de deuxième année devra être en lien avec le sujet du mémoire et son terrain. L'idéal sera donc de trouver un stage en Inde, mais s'il y a modification du thème, d'autres lieux sont envisagés :

- ➔ L'ambassade de France en Inde ;
- ➔ L'office du tourisme de l'Inde à Paris ;
- ➔ Un office du tourisme en Inde ;
- ➔ Un organisme de recherche ;
- ➔ Une association proposant des séjours adaptés à l'étranger.

S'il s'avère trop compliqué de trouver un stage en Inde, les mêmes structures peuvent être choisies dans le cadre d'un autre pays. Le choix premier reste l'Inde car ce pays semble réellement fascinant et des recherches sur ce terrain doivent être très bénéfiques pour celui qui les effectue. Un stage dans un organisme de recherche permettrait quant à lui d'obtenir de solides connaissances pour effectuer une thèse où le sujet pourra être plus étayé et les hypothèses réellement testées.

2.2. Lien entre les missions du stage et les orientations du mémoire

Les missions proposées dans le cadre des stages ci-dessus permettraient d'avoir une connaissance plus large et plus pointue sur le pays. La difficulté d'un tel sujet de mémoire est l'inaccessibilité à la population visée dans le cadre de stage au sein du secteur touristique.

Il sera essentiel de bien réfléchir à des stages pouvant concilier l'approche du voyage et en même temps être en contact avec des personnes atteintes de troubles mentaux. Dans le cas contraire, des modifications devront être apportées quant aux orientations de ce mémoire.

Conclusion de la partie 3

Cette étape a eu pour but de concrétiser les deux autres parties. La première partie s'est consacrée sur la méthodologie et les outils susceptibles d'apporter confirmation à nos hypothèses. Il s'est avéré que les études qualitatives sont plus appropriées pour y répondre car la population avec laquelle nous travaillons est une population sensible. Des entretiens permettront de valider la première hypothèse pour avoir l'avis des sujets principaux, et des observations mises en parallèle avec un questionnaire sur l'imaginaire du pays seront d'une aide précieuse pour comprendre comment un choc dû au voyage peut émerger, deuxième hypothèse de ce mémoire.

Dans la deuxième partie, nous avons choisi de nous intéresser à l'Inde, pays rempli d'imaginaires semblant être en dehors de la réalité pour bon nombre de voyageurs occidentaux. Cette étude nous a permis de mieux cerner la complexité de ce territoire et les richesses culturelles de ce pays, bien différentes de ses voisins européens. Nous avons pu appliquer la méthodologie expliquée dans le chapitre 1 pour la faire correspondre à l'Inde. Même si un manque de temps et de possibilités fait que nous n'avons pas eu le temps de pouvoir mettre en place les outils méthodologiques, il semble que quelques résultats déjà présents dans des ouvrages de recherches aient pu étoffer notre travail. Il est notamment ressorti pour la deuxième hypothèse le cas du « syndrome indien », état de choc créant des symptômes de troubles mentaux pour les personnes françaises arrivant sur place.

Enfin, nous avons pu mettre en avant les perspectives futures et les lieux de stages et missions possibles pour l'année prochaine. Il sera fort probable que le sujet du mémoire soit quelque peu modifié pour pouvoir accéder à un stage en entreprise en rapport avec le sujet.

Conclusion générale

Ce mémoire avait pour but de s'interroger sur la valeur thérapeutique du voyage et son impact sur la construction identitaire d'un individu. Sujet encore peu approfondi, le voyage s'avère être utile au niveau personnel, surtout s'il exerce une fonction d'épanouissement pour l'individu souffrant. Néanmoins, il peut tout aussi bien être nuisible pour l'individu si celui-ci ne se prépare pas assez à la rencontre de l'altérité.

L'exploration de ce sujet a pu s'établir grâce à trois étapes. La première aura consisté à contextualiser le sujet. Les notions complexes de voyage, d'identité et de trouble mental ont pu être définies, analysées et mises en relation. Cette partie nous aura permis de comprendre que le désir de quête identitaire à travers le voyage sous-entend également un besoin de fuite de la société et de ses normes. Ce besoin de fuite favorise l'instabilité de l'identité chez les individus. C'est de là que se construira notre problématique et nos hypothèses.

Dans la deuxième partie, il a été question de comprendre comment le voyage peut influencer sur la reconstruction identitaire d'un individu, sous un angle de recherche constructiviste. À travers des modes de voyage alternatifs, la possibilité de se libérer de la pression sociétale et de faciliter les rencontres et l'interaction sociale, élément important dans la composition de l'identité personnelle, est susceptible d'être plus élevée. Ils peuvent être de véritables outils d'aide à la guérison. Cependant, la découverte de l'inconnu et le stress dû au voyage peut causer de graves troubles au voyageur, même si celui-ci est en bonne santé. Dans les cas les plus extrêmes, voyager peut même devenir une maladie.

Dans la troisième partie, des études plus pratiques du sujet ont pu être mises en place. À travers l'Inde et une méthodologie à tendance qualitative, quelques résultats ont pu être mis avant, surtout grâce aux travaux d'AIRAULT, psychiatre ayant exercé au Consulat de France à Bombay.

Il a pu observer, au cours de nombreux entretiens cliniques, le développement d'un syndrome indien : la différence de culture et de société du voyageur traversant l'Inde peut engendrer des troubles psychiatriques. Malgré tout, il remarque le fort potentiel thérapeutique de ce pays pour certaines personnes.

L'an prochain, si le lieu de stage le permet, il sera possible d'appliquer la méthodologie présentée en troisième partie pour recueillir d'autres résultats concernant nos problématiques. Des modifications pourront être apportées pour approfondir l'importance des interactions sociales et de l'interculturalité sur la construction personnelle d'un individu, hypothèse qui n'a pas pu être assez étudiée, faute de temps. Il pourrait être intéressant de faire des recherches sur d'autres pays qui, comme l'Inde, peuvent avoir un impact positif comme négatif sur la santé mentale d'une personne.

En ce qui concerne une possible poursuite de ce travail de recherche, le mémoire pourra tenter de cibler les troubles mentaux sur lesquels le voyage peut influencer la construction identitaire. La question du trouble borderline ou du trouble dépressif peut être un sujet intéressant de par l'instabilité identitaire et la dépendance aux changements sociaux que ces deux troubles projettent.

Annexe A - Guide d'entretien avec Mme Soleil

Bonjour Mme Soleil, je m'appelle Ariane BERTAUD, dans le cadre de mon mémoire, j'effectue une recherche sur la construction identitaire et son lien avec le voyage. Je souhaiterais vous poser quelques questions sur le sujet. Comme vous le savez, tout ce que vous allez me dire restera confidentiel et anonyme. Je tiens également à vous préciser que je n'attends pas forcément que nous refassions le cours dans cet entretien, mais bien que vous me présentiez vos opinions et vos idées. Il n'y a ni de bonnes ni de mauvaises réponses. C'est votre point de vue sur le sujet, votre expérience qui m'intéresse le plus.

➤ Typologie du voyage	1. Comment pouvez-vous le définir ? 2. <i>Le sens du mot voyage a-t-il évolué dans le temps ? Comment ?</i> 3. <i>Est-il le même à travers le monde ?</i>
➤ Représentations du voyage	1. Quelles sont les principales motivations des voyageurs ? 2. Quels sont les différents types de voyageurs ? <i>Comment vivent-ils le voyage ?</i> 3. Quels peuvent être les aspects positifs du voyage ? Négatifs ? 4. Qu'est-ce que l'imaginaire touristique ? <i>Qu'est-ce qu'il regroupe ?</i> 5. <i>Quelles sont les représentations majoritaires dans l'imaginaire touristique ?</i> 6. <i>Ont-elles évolué ?</i>
➤ La construction identitaire	1. Pouvez-vous me parler un peu de la notion de quête identitaire dans le voyage ? <i>Pourquoi parle-t-on de remise en question ou de construction de soi lorsque l'on voyage ?</i>

	2. <i>L'envie de chercher à se connaître soi-même par le voyage est-elle présente partout dans le monde ?</i> 3. Pensez-vous que l'imaginaire de quête d'identité par le voyage est courant chez le voyageur ? En a-t-il toujours été ainsi ? 4. <i>À quel type de voyageur renvoi cette quête identitaire ?</i>
➤ Hypothèse 1 : Un voyageur pratiquant le nomadisme sera plus à même d'effectuer une thérapie par le voyage	1. Que pensez-vous du rôle de la société actuelle sur l'identité ? 2. Comment une personne atteinte d'un trouble mental peut-elle faire aboutir cette quête identitaire par le voyage ? 3. <i>Le voyageur malade peut-il effectuer les mêmes voyages qu'un touriste ? Pensez-vous qu'il sera possible d'acheter un voyage thérapeutique dans les années à venir ?</i> 4. <i>Diriez-vous que le voyage thérapeutique peut s'effectuer en une seule fois ?</i> 5. Avez-vous déjà entendu parler de personnes ayant réussi leur construction identitaire ? 6. Quel rôle joue la liberté dans la quête identitaire ?
➤ Hypothèse 2 : Le voyage peut provoquer un « choc » au sujet malade et lui faire perdre le contrôle.	1. Pensez-vous que certaines destinations ne soient pas bénéfiques pour un sujet malade ? Ou le contraire ? 2. <i>Pour vous, en quoi le changement de société peut être brutal pour un voyageur ?</i>

	3. Quels sont les éléments qui peuvent déstabiliser le voyageur qui arrive dans un endroit inconnu ? 4. Avez-vous déjà entendu parler de cas de personnes ayant très mal vécu un voyage ? Au point de contracter des troubles mentaux ?
➤ Hypothèse 3 : La rencontre et le partage avec « l'autre » et une société qui n'est pas la sienne aide le patient à se construire.	1. L'autre, l'altérité, peut-il jouer un rôle dans la construction identitaire ? Comment ?
➤ Informations complémentaires	1. Si vous souhaitez rajouter quelque chose, ou donnez des exemples ? Quels sont pour vous les points importants à retenir de cet entretien ?

➔ Faire une synthèse

➔ Remercier

Annexe B - Retranscription d'entretien avec Mme Soleil

(...) = réaction de l'intéressée

[...] = réaction de l'autre.

Moi : Bonjour Mme Soleil... euh... donc, je m'appelle Ariane Bertaud, je fais un mémoire euh... qui s'intéresse à la construction identitaire et son... rapport avec le voyage. Donc euh... Je souhaiterais vous poser quelques questions sur le sujet, mais bien sûr euh... ça serait... fin, j'aimerais qu'on parte un peu du cours et puis que, vous puissiez me donner vos avis et vos opinions sur euh... Sur le sujet [*acquiesce*]. Donc, on va commencer large [*acquiesce*], comment vous pouvez définir en quelques mots euh... le voyage ? Vraiment en quelques mots...

Mme Soleil : Alors. Donc en plus si on vient d'écouter la conférence de Jean Didier Urbain [*oui -rires*] juste avant ça va nous simplifier les choses (*rires*).

M : C'est ça ! (*rires*)

Mme S : Alors, je ne sais pas si on peut le définir au sens... précis du terme. Dans tous les cas, l'acte de voyager, ou le voyage dans son sens le plus large possible, est finalement... au-delà

de l'acte de se déplacer, au-delà de l'acte de mouvoir, c'est avant tout, on l'a... on l'a redit et on a insisté durant le cours, c'est avant tout un état d'esprit. Donc voyager... c'est certainement faire acte de rupture, y compris euh... dans son esprit, y compris dans cette notion de... de quête (*accentue le mot*) par rapport du quotidien. Donc, il y a, évidemment, si on... si on prend la définition classique du ministère du Tourisme, statistiques, etcetera, le déplacement qui reste, je dirai, incontournable, mais au-delà de cela, et là c'est Jean Didier Urbain et plutôt les socio-anthropologues du voyage qui nous disent que, c'est plus que voya... c'est bien plus que se déplacer, c'est avant tout un état d'esprit, c'est avant tout chercher autre chose, et c'est avant tout une rupture, un acte de rupture avec le quotidien.

M : D'accord... Donc oui, c'est vraiment assez complexe en fait comme question, comme euh... définition.

Mme S : Et oui. Et oui... Donc c'est vrai que si vous le définissez, faut avoir un petit peu les différentes dimensions : économique, social, anthropologique.

M : D'accord. Et vous parlez beaucoup de quête euh... donc quelle genre de quête dans ce... dans ce voyage ?

Mme S : Alors, la notion de quête... alors, on est un petit peu tiraillé entre l'idée, est-ce une quête de quelque chose, ou est-ce une fuite (*accentue le mot*) d'autre chose ? Donc, on est à la fois dans une quête et une fuite, et une quête qui va se nourrir, ou qui va plutôt... compenser (*accentue le mot*) l'effet de fuite. Euhm... donc, finalement parler de quête c'est plutôt positif, et parler de fuite ça serait plutôt négatif. Donc, c'est un petit peu tout ça le voyage, donc quand vous dites c'est quoi cette quête, oh bah là on va faire référence directement à Rachid Amirou qui nous parle de la tryptique et des trois quêtes en question : quête de soi, quête de l'autre et quête de l'espace... Et c'est vrai que ce voyage que l'on cherche à définir, c'est avant tout un voyage euh... (*Réfléchit*) je dirai... Dans l'altruisme, dans la connaissance de l'autre, qui, par conséquent, amène un voyage dans le soi (*accentue le mot*), la connaissance de soi et de son identité personnelle, et évidemment un voyage qui est aussi une quête d'espace, c'est-à-dire de lieu, au sens de disponibilité des lieux. Est-ce que vous avez besoin que je vous redéfinisse les quatre... les trois quêtes ou pas ? Ou c'est bon ? Non, puisque vous pouvez les puisez dans le cours...

M : (*réfléchit*) Non, après moi c'est... plus... Je travaille plus sur la quête identitaire, donc si vous pouviez en parler un petit peu, fin pourquoi on parle de... souvent de reconstruction, de remise en question de soi, de son identité par le voyage ? Pourquoi en fait, comment on pourrait définir... ?

Mme S : (*acquiesce et réfléchit*) Ouais, ouais ouais... Alors, c'est un peu tout ce qu'on a pu dire jusqu'à maintenant dans le cours, mais c'est en fait... hum... pourquoi on parle de quête de soi. Parce que, évidemment, je pense que cette quête de soi s'inscrit dans une perte (*accentue le mot*) du soi. Euh... Enfin moi il me semble, si on va chercher désormais qui l'on est, ou qui l'on pourrait être, ou qui l'on souhaiterait être, et bien c'est certainement parce

que l'on a quand même des doutes sur son soi, des doutes sur ses valeurs... en perte, en... je dirai en dissolution, ou en voie de disparition d'une certaine façon, donc je dirai que cette quête identitaire s'inscrirait dans une perte (*accentue le mot*) identitaire sinon on parlerai pas de quête, parce que l'on cherche quelque chose à partir du moment où on l'a perdu (*accentue le mot*). Euh... Et finalement cette perte identitaire elle s'inscrit dans ce que, dans l'idéologie anti-ville dont j'ai parlé aujourd'hui par exemple, elle peut s'inscrire dans... dans l'approche de euh... de Dumazeudier par rapport au travail qui justement amenuise ou... (*Réfléchit*) je dirai... participerait d'une dissolution d'une certaine valeur, etcetera...

M : Oui... Donc pour vous quand même la société... moderne, elle a un impact sur euh... sur cette identité [*et oui*], et c'est avec le voyage qu'on pourrait...

Mme S : Ben disons que ça participerait, ou dans tous les cas, une fonction du voyage, peut-être ce n'est pas la seule évidemment, voilà, c'est cette fonction-là de euh... de retour vers une identité perdue, de réconciliation (*accentue le mot*) identitaire, je crois que c'est Amirou qui nous parle de réconciliation ou de consolation identitaire, comme si le voyage pourrait permettre à un moment donner de renouer (*accentue le mot*) avec une identité personnelle, une identité collective aussi. Parce qu'on a l'identité personnelle et l'identité collective. Peut-être deux mots sur cette identité-là. Bon, vous vous êtes en psycho, vous en avez peut-être...

M : Un petit peu (*rires*). Un petit peu, en psychologie sociale.

Mme S : Ouais. C'est vrai que cette identité, cette fameuse identité dont on parle, parce que du coup quand vous allez parler de quête identitaire, de construction identitaire, vous allez d'abord vous dire ce qu'est l'identité [*oui*]. Il y a l'identité individuelle et il y a l'identité collective [*c'est ça*]. Voilà, cette identité qui n'est pas figée, qui se construit tous les jours, et on a l'habitude de définir l'identité à la fois par un axe temporel... où je dirai finalement, au fil de nos vies, ou au fil d'une vie, les individus vont construire (*accentue le mot*) ou vont euh... je dirai faire évoluer leur identité selon le temps qu'ils vont traverser, c'est-à-dire que, en fonction de vos âges, en fonction de votre évolution et de votre euh... de votre enrichissement et de la vie qui s'écoule, finalement notre identité va changer. Et va aussi changer en fonction des personnes que vous allez rencontrer donc ça c'est un petit peu en fonction du... C'est là que c'est temporel.

M : Des interactions.

Mme S : Voilà, l'interaction sociale. Et ensuite il y a un axe beaucoup plus spatial (*accentue le mot*) euh... où là l'identité elle se construit dans l'espace, dans les différents espaces côtoyés, traversés [*d'accord*]. Et je crois que le voyage il est là, parce que, comme il est à la fois euh... interactions et comme il est à la fois lieu de déplacement spatial, c'est-à-dire qu'on va traverser les lieux, on va traverser les mondes, on va traverser les espaces, on va traverser les pays, on va traverser les régions... Pour moi l'identité elle est l'articulation des

deux, c'est-à-dire à la fois dans le, dans le, dans le social, dans l'interaction sociale et l'histoire traversée et à la fois dans les lieux côtoyés.

M : D'accord, ah ouais aussi dans les lieux [*aussi dans les lieux*]. Donc soi, les autres et le lieu c'est ça ? [*Le lieu ouais ouais ouais*] Et pourquoi euh... fin comment l'autre pourrait amener à une connaissance de soi ?

Mme S : Alors, comment l'autre participe à la connaissance de soi. Alors c'est un peu ce qu'on avait juste touché du doigt la dernière fois, mais c'est vraiment capital. C'est montré que finalement, c'est bien l'échange (*accentue le mot*) qui construit le soi. Euh... Bah les gens qui ne sont pas dans l'échange, on peut parler aux autistes, on peut parler à des gens qui, qui... qui euh... qui n'auraient pas l'apprentissage de ces codes sociaux, c'est-à-dire ces codes d'interaction avec l'autre, euh... ont forcément un mal être existentiel sur leur propre soi et sur leur identité individuelle. Parce que finalement ce sont les autres qui nous renvoient... notre image, ce sont les autres qui nous renvoient, bah forcément, la reconnaissance, la valorisation de soi etcetera... et forcément du coup l'interaction, l'interculturel va nourrir son culturel, l'inter-identitaire va nourrir sa propre identité [*d'accord*]. Et en soi, du coup, bon il n'y a pas que le voyage certainement qui peut produire ça, parce qu'en faisant parti d'associations lambdas dans notre quotidien, ou en allant tout simplement visiter les personnes en construisant des cercles d'amis régulier etcetera...

M : Ca va bien plus loin que le voyage en fait...

Mme S : Voilà ça va bien plus loin, euh, on a ce genre de choses. Mais le voyage répond à cela parce que, tout simplement, on se rend compte que la demande ou la clientèle s'inscriraient dans des formules de voyage très tribales, très centrées sur la communauté, le groupe euh... l'appartenance sportive, associative, etcetera...

M : Et après, comme on parle beaucoup de l'autre, est-ce que du coup cette quête identitaire elle est... elle est présente que dans nos sociétés, on va dire, occidentales ou on la retrouve aussi dans les autres, dans d'autres pays... dans d'autres sociétés ?

Mme S : Dans cette quête identitaire ? [*Oui*] Moi je dirai que, alors, bon, moi tout ce que je lis, c'est essentiellement un symptôme sociétale contemporain lié à des sociétés très industrialisées. C'est-à-dire que finalement, aujourd'hui, ce que l'on recherche en compensation euh... dans le voyage, c'est finalement le symptôme des sociétés modernes, et là Jean Didier Urbain vient d'en parler, on est quand même dans un touriste extrêmement citadin, un touriste euh... urbain, un touriste qui est en quête de ce qu'il a, semble-t-il, perdu dans cette vague de mondialisation et dans cette vague d'urbanisation. Et donc forcément, si vous allez dans d'autres pays en développement qui n'ont pas subi les mêmes vagues, peut-être, d'industrialisation, je pense pas que le symptôme de quête soit aussi prégnant [*d'accord*], parce que la quête, elle est peut-être moins ressentie euh... comme un besoin, puisqu'elle est dans le vivant, dans le quotidien et elle est dans l'habitude de vie, finalement.

M : D'accord. Et je voulais rebondir aussi sur les deux types de voyageurs [*ouais*]. Est-ce que la quête identitaire, elle est propre à un type de voyageur ou elle est sur les deux voyageurs ? Que ce soit celui...

Mme S : Vous parlez des deux de Jean-Didier Urbain ?

M : Voilà c'est ça.

Mme S : De transplantation et de circulation ?

M : Oui, oui.

Mme S : En gros le voyageur et le touriste.

M : Oui, voilà c'est ça.

Mme S : En gros c'est ça. Euh... Alors c'est vrai qu'elle y est mais peut-être à différent niveau. Pour moi elle est partout. Parce que quand même, on peut pas dire... Alors d'un côté on a ce fameux touriste, qui part en village de vacances euh... le fameux touriste en question qui est décrié, qui est montré du doigt, etcetera... Je ne sais pas si lui s'affranchit de toute cette quête, parce que je pense que lui aussi il est en quête de quelque chose, même si ce n'est pas les mêmes que le voyageur, mais euh... peut-être que ça serait trop radical de dire qu'il ne suit que son troupeau, que ses semblables. Alors ça c'est dans la caricature (*sourit*), mais il y a la quête, fin il y a un enrichissement, il y a une recherche de délaissement, de repos, de farniente, etcetera. Mais il y a forcément quelque part un retour sur soi, y compris dans un village au Mexique où il y a un besoin, peut-être, de se sentir seul, de se retrouver soi-même au bord d'une piscine, j'allais dire quelque part. Donc là ça se... la quête, pour moi, identitaire est liée, mais à un autre niveau [*d'accord*] euh... que le voyageur où là par contre ben...

M : Peut-être moins élevé on va dire.

Mme S : Oui, voilà. Graduée différemment. Alors que dans l'exemple type du voyageur, y compris défini de manière caricaturale, c'est avant tout la recherche de l'autre qui prend le dessus, l'exotisme de l'ailleurs, de l'inconnu pour se nourrir soi-même.

M : Oui, oui, d'accord. Et euh, bon, on sait que c'est quand même une motivation, mais c'est assez fantasmé de se dire qu'on va se retrouver, fin que c'est une quête identitaire. Est-ce que vous, vous avez déjà entendu parler de personnes qui ont réussi cette quête identitaire ? Donc comment, comment on peut la faire aboutir cette quête ?

Mme S : Ouais, c'est-à-dire comment chacun... Oui, alors, y'a une part de fantasme et il y a donc une part de euh... non réalisé, d'une certaine façon. C'est ce qu'on disait tout à l'heure, donc aujourd'hui, le tourisme, c'est aussi une grande part de fantasmes, d'imaginaires, etcetera, même lorsque cela ne se réalise pas, donc effectivement, vous l'avez pointé. J'ai beau idéalisé la convivialité, la solidarité, je vais me faire plein d'amis en vacances etcetera,

une fois sur place ce n'est pas si simple que ça et quand je reviens je me rends compte finalement que je ne me suis fait que des amis que de manière hyper superficielle, et encore peut-être, très peu d'amis... Mais euh... Je pense que malgré tout, le processus il peut aboutir dans d'autres cas. Euh, bon vous vous travaillez sur les maux entre guillemets un peu psychologiques [*voilà – souris*] etcetera, et euh... alors est-ce que j'ai des exemples clés, il y en aurait, moi je pense... ne serait-ce que, par l'intermédiaire du chemin de Saint-Jacques de Compostelle, enfin par exemple, les pèlerins qui aujourd'hui, pèlerinent d'une certaine façon, marchent des heures durant dans une quête, alors à la fois spirituelle et individuelle, c'est pas que du spirituel, c'est tout simplement du... oui, bon c'est du spirituel mais autour de soi, et pas forcément d'un dieu extérieur ou autre. Euh... Je pense qu'il y a des retours sur soit extrêmement bénéfiques dans le cas d'isolement, dans le cas de euh... (*Réfléchit*), dans le cas d'isolement ou dans le cas de mal-être par exemple.... Ou de troubles, de troubles d'une manière générale, je, je suis sûre...

M : On va dire les nouveaux troubles un petit peu... de la société... beaucoup plus de dépression, beaucoup plus de...

Mme S : Ouais, de dépression, de... voilà, de requestionnement sur soi, etcetera [*oui*]. Et je pense qu'il y a des... où le voyage représente parfois une rupture tel avec le quotidien qu'il est aussi l'occasion de se repencher sur soi, de ce que l'on est, de ce que l'on voit, de ce que l'on... Et puis, il y a l'histoire du contemplatif aussi qui peut réussir, enfin je sais pas si vous travaillez un peu sur le contemplatif, mais euh... bon aujourd'hui avec le succès des formules de méditation etcetera [*oui*], on encourage à la contemplation, à la méditation, c'est-à-dire à l'observation euh... de choses simples, et parfois ça peut passer par le voyage, et avec des formules... pas hors des sentiers battus mais qui sont aujourd'hui en... je dirai... pas en croissance, mais on a de plus en plus de voyages autrement, hors des sentiers battus [*oui, c'est sûr*], où il s'agit d'aller... [*partout*], voilà partout où... il s'agit d'aller contempler plutôt que... et de vivre (*accentue le mot*) intensément les expériences, plus que de les consommer furtivement quoi.

M : Plus vivre une émotion, comme on disait pendant le cours.

Mme S : Oui, c'est vrai, c'est vrai.

M : Alors euh... Ensuite euh... (*cherche une question*)... Est-ce que vous pensez que y'a quand même certaines destinations qui pourraient être bénéfiques (*accentue le mot*) pour un sujet... fin pour quelqu'un qui se sentirait mal, fait une quête identitaire, et d'autres non ?

Mme S : Ouais... Ca c'est une bonne question. Est-ce qu'il y a des destinations qui sont plus propices à cela que d'autres ?

M : Voilà, c'est ça, oui.

Mme S : Pfff (*réfléchit et soupire*), alors... oui et non. Oui, parce que je pense que quand même, il y a des destinations euh... qui je pense, par leurs paysages, par leur histoire, peuvent être plus propices à ce type de quête. Je ne sais pas moi euh... on parlait tout à l'heure d'Oradour sur Glanes, il y a des lieux de mémoires tellement forts parfois, qu'ils peuvent heurter l'émotion et la sensibilité de manière extrêmement, ou bien plus fort que dans certains lieux. Il y a des lieux de paysages, extrêmement époustouflant, qui permettent aussi cette sensation de rupture et de prise de conscience du coup de ce que l'on a pas au quotidien et de ce qui existe par ailleurs et est formidable etcetera. Par exemple, tout simplement, des paysages où la nature a pris le dessus sur l'homme, euh... on pense à des paysages bon pharaoniques, géologiques...

M : Oui... On en a tous en tête.

Mme S : Oui alors, je parlais des Etats-Unis, on a tous en tête des paysages comme ça, où la nature à... nous montre que l'homme est extrêmement petit, extrêmement fébrile, extrêmement fragile. Ça, c'est ça, donc il y a des paysages comme ça, ou il y a des destinations qui peuvent, je pense, être plus propices que d'autres à ce type de quête. Mais à la fois... je me dis que c'est tellement aussi un point de vue personnel...

M : Oui c'est très subjectif.

Mme S : Voilà, c'est tellement une posture personnelle cette quête identitaire, que je me dis que finalement, il y a des lieux peut-être qui pourraient nous paraître hyper standardisés euh... pourquoi pas, je dis n'importe quoi, une plage du Languedoc-Roussillon, pourquoi pas, qui est extrêmement marqué par la touristification extrême ou autre qui, pour nous, peut-être peut paraître totalement à l'encontre de la quête identitaire, et je me dis que pourquoi pas, pour certaines personnes, ça peut représenter aussi un retour aux sources du tourisme, un retour aux premières vacances, un retour à des vacances familiales vécues comme extrêmement marquantes... Donc je me dis que, tout dépend aussi de la posture du touriste, et du regard... fin le regard hein que l'on porte. Donc je pense que oui, oui il y a des destinations plus enclines que d'autres à la quête identitaire, mais à la fois, je me dis qu'il y a une idée de relativisation où, quelque part, c'est un petit peu chacun se regarde.

M : C'est ça, chacun à sa propre euh... sa propre idée, avec les expériences j'imagine, qu'on a vécu, des choses comme ça.

Mme S : Oui, exactement.

M : Il ne me reste plus que 4 questions et puis après c'est terminé. (*Nous étions pressées par le temps*) (*rires*).

Mme S : Mais bien sûr, bien sûr ! (*souris*)

M : Euh... Bah en rapport un peu avec cette question, quels éléments peuvent déstabiliser le voyageur quand il arrive dans un endroit inconnu ? [oui] Euh, il peut... quels éléments peuvent être assez brutals ?

Mme S : Concrètement ? [oui] Qu'est-ce qui peut le déstabiliser le voyageur... ? (*réfléchit*) Euh... bon. Alors ça dépend, oui. Alors il peut y avoir plusieurs éléments. Qu'est-ce qui peut le, alors tout ce qui... Alors, je... pour être hum (*réfléchit*)... Ouais, j'allais dire, ce qui peut déstabiliser un voyageur, c'est finalement ce qui peut, ce qu'il n'a pas lui-même l'habitude d'avoir dans son quotidien, toujours dans cette idée de rupture. Ça peut-être hyper déstabilisant de rencontrer des cultures totalement euh... étrangères à ce que l'on est. Chez certaines personnes encore une fois. Bon donc je pense que, effectivement, la dimension culturelle peut être déstabilisante. Donc ça veut dire, rencontre l'autre, et cette nouvelle manière d'être, des nouvelles manières de faire, de parler, de se vêtir, de manger.

M : Complètement différent.

Mme S : L'autre et l'inconnu peut être hyper déstabilisant. Et ça je pense que ça peut être source d'insécurité et de troubles parfois que de... ah ! D'aller voir de l'ailleurs, totalement non ordinaire et non familier. Après, donc il y a la dimension culturelle, il y a la dimension paysagère parfois, parce le lien au froid, le lien au chaud... alors quand je dis paysage, climat, environnement naturel peuvent être extrêmement troublants et déstabilisants. Euh... il y a des milieux hostiles pour certains qui ne le sont pas du tout pour d'autres. Ouais, le rapport... vous allez en Laponie, le rapport au froid peut être hyper hostile et déstabilisant pour nos touristes méditerranéens.

M : Ca c'est sûr (*rires*).

Mme S : (*rire*) Et à l'inverse, vous allez, je ne sais pas, et à l'inverse, des destinations chaudes comme le Sahara peuvent être hyper préoccupantes pour d'autres. Donc je pense qu'il y a l'environnement naturel qui joue, l'environnement culturel, évidemment tout ce qui est géopolitique aussi...

M : Oui, forcément.

Mme S : Euh... les régimes en place, les conflits locaux, la dimension conflictuelle des territoires et des régions du monde amènent de l'instabilité. Euh... (*Réfléchit*) après on pourrait trouver d'autres dimensions hein, il y a des dimensions qui peuvent être insécurisantes ou... tout simplement des dimensions touristiques, une manière d'envisager un tourisme qui n'est pas celui de l'accueilleur, fin du visiteur. On a des régions qui n'accueillent pas du tout de la même façon que chez soi, la dimension hospitalité...

M : Ca doit être ce... ce décalage entre ce que l'on imagine, ce que l'on vit habituellement, et ce qu'on voit sur place. Il doit y avoir des fois un décalage qui est...

Mme S : C'est ça ouais, cette contradiction, ou un décalage qui fait que, bon on se sent bien mais qu'à moitié. Et très souvent d'ailleurs il y a un apprentissage au voyage, on parle de ça, c'est-à-dire on ne naît pas touriste, on le devient. Comme si... pour être un touriste, ou pour devenir visiteur d'un territoire ou d'une région, il y a quand même une phase d'adaptation face à l'insécurité peut-être du moment, alors une insécurité parfois relative, mais même parfois on en a même pas conscience, mais qui fait que, bah on est bien quelque part au bout d'une semaine à peu près, c'est ce qu'on dit. Parfois on est bien uniquement quand on part, c'est-à-dire quand on commence à partir, on commence juste à intégrer les codes locaux, sociaux, les repères...

M : C'est toujours au dernier moment qu'on... qu'on se sent bien (*rires*)

Mme S : Qu'on s'aperçoit, ouais c'est vrai c'est vrai (*souris*). Quand on est bien plus ancré, bien plus adapté, bien plus intégré. Ouais, je pense qu'il y a de ça... et que la notion de... (*Réfléchit*) voilà d'étrangeté, elle se familiarise, on l'apprivoise.

M : Et vous avez déjà entendu parler de personnes qui ont, on va dire, très mal vécu cette expérience de voyage ? Et qui sont rentrés...

Mme S : Qui sont rentrés un petit peu perturbé... Ouais, moi j'ai une expérience d'une amie qui était rentrée d'Inde. L'Inde perturbe. [*souris*] On vous en a déjà parlé ? (*rires*) On vous l'a déjà dit ?

M : (*rires*) Oui ! Toutes les expériences qui se sont... un petit peu mal passées, des gens que je connais [*ouais, ouais*] autour de moi, c'est l'Inde, et j'ai lu des livres, c'était l'Inde aussi. Donc ça revient énormément, c'est ce pays qui revient énormément.

Mme S : Ouais... Alors à la fois, c'est à double tranchant, je pense que soit c'est un pays de séduction et de conquête où l'on s'y sent bien tout de suite, moi je connais pas mais... [*moi non plus*], ou soit ça peut être tout à fait l'inverse. Et là dans mon cas, puisque vous me posez la question, moi c'est une amie qui est revenue d'Inde et qui a été extrêmement perturbée, mais à tous les niveaux. C'est-à-dire qu'elle a été perturbée par la nourriture. Euh... parce qu'elle a mangé pimenté, ça été très très compliqué, elle est rentrée malade. Bon déjà physiologiquement, ça a été super compliqué à vivre. Elle a été très perturbée par hum... (*silence*), bon la pollution. Ça été très dur à vivre, comme un cauchemar, c'est-à-dire que, elle m'a raconté, bon ça c'est aussi des expériences de voyage, parce que vous avez du réécouter mais, la pollution en Inde elle est extrême, il y a des déchets partout, il y a des gravas partout, il y a de la poussière partout, donc ça veut dire qu'il faut aussi pouvoir accepter cet inconfort pour les yeux quoi, fin un inconfort qu'on...

M : Qu'on a pas, en fait l'habitude de vivre.

Mme S : Voilà, avec notre regard d'occidental quoi... Et ça a été très lourd pour elle, elle me racontait, de ne voir que de la pollution, de ne voir que des déchets, de ne voir que des

plastiques par terre. Donc, on est plus habitués, nous, à cela. C'est a été dur dans ce sens, et ça a été dur aussi culturellement (*accentue le mot*), et notamment le rapport aux femmes. Le rapport aux enfants. Le rapport à l'enfance, très très différent de chez nous, où... il y a quand même des enfants blessés dans la rue, mutilés dans la rue, qui font la manche pour les touristes quoi, je dirai qu'ils se mutilent, qui se... qui aujourd'hui sont, pas massacrés mais qui sont quasiment... ouais, qui sont battus, ne serait-ce que pour l'esprit de compassion du touriste hein. Donc il y a quelque chose d'assez pervers parfois dans les expériences de voyage parfois. Et pour rien au monde elle n'y retournerait par exemple.

M : Ah oui, c'est vraiment, ça l'a dégoutée du pays...

Mme S : Ca a été... Ouais... Mais à tous les niveaux. Après, avec que, parfois si, parfois des éléments positifs, la beauté des monuments, le Taj-Mahal, la beauté de euh... de monuments je dirai, historiquement uniques etcetera. Mais... Le reste a pris l'autre, fin l'autre revers a pris le dessus quoi.

M : Peut-être que les deux sociétés sont tellement en décalage que...

Mme S : Contrastées. Elles sont tellement contrastées du point de vue politique euh... je vous dis environnemental, culturel, etcetera...

M : Mais c'est intéressant parce que ça revient vraiment énormément hein. L'Inde euh... C'est le premier pays que les gens me disent, en me disant les mauvaises expériences.

Mme S : Oui, il pourrait y avoir l'Afrique aussi en plus.

M : On pourrait, mais j'ai beaucoup beaucoup entendu parler de l'Inde.

Mme S : Alors est-ce que peut-être que ça vient du fait que l'Inde est très commercialisé en ce moment, sans avoir au préalable pensé son tourisme.

M : Peut-être aussi. Hum... Alors, il me reste deux questions [*rires*]. On parlait un peu de la liberté avec... C'est Frank Michel qui parlait de ça, de la notion de libération. Vous pensez que cette notion de libération elle joue quel rôle sur la quête identitaire ? Le fait de se libérer.

Mme S : Ouais. Bah disons que la notion de liberté, elle est incluse je pense dans la quête identitaire parce que se connaître soi-même, aller se chercher soi-même, c'est aussi accéder à une certaine liberté, euh... liberté de déjà de penser, de se penser, liberté de se connaître, parce que parfois justement si on se connaît pas c'est qu'on n'a pas les moyens de se connaître, et du coup on est, alors je reprendrai pas le terme d'aliéner, mais comme emprisonné dans des carcans, dans des représentations, on fait comme l'autre, et finalement, on est plus libre quoi, de penser, de faire ce que l'on veut par rapport à ce que l'on est. Et je me dis que finalement, la quête identitaire c'est aussi une liberté de se penser

soi par rapport à soi quoi, fin se dire on est différent, ben on est différent et on a la liberté d'être différent.

M : Tant pis. C'est comme ça !

Mme S : Voilà c'est comme ça !

M : Bon bah voilà... Si vous avez des choses à rajouter... (*rires*)

Mme S : (*rires*) Non, c'est chouette, c'est chouette ! Non mais juste, c'est la question, c'était par rapport vous le handicap [oui], ce n'est même pas le handicap non, c'est un peu les profils ?

M : C'est plus... Alors au début moi je parlais vraiment sur... sur les troubles mentaux en général. Et puis je me suis rendue compte qu'en poussant un peu, c'est plus les maux dans la société, pas forcément des troubles psychologiques, vraiment des maux qui... fin je suis entrain de lire un livre là en ce moment, c'est euh... de... Je pourrai pas dire le nom de famille parce que c'est compliqué... Alan, Alain Enhe...Enherberg, ou je sais plus, c'est dépression et société, et il explique le trouble dépressif ça devient quelque chose de commun dans la société, donc euh... Je me suis vraiment rendue compte qu'il y avait des maux dans la société et qu'on souhaitait plus les fuir, comme vous parliez au début, est-ce que c'est une quête ou est-ce que c'est une fuite ?

Mme S : C'est un peu les deux quoi, c'est-à-dire que du coup on fuit quelque chose pour se trouver autre chose quoi.

M : Je parle quand même de troubles mentaux mais... C'est plus des troubles de l'identité en fait.

Mme S : Oui, en fait, c'est des troubles de société mais dans le sens des troubles de soi.

M : J'ai pas réussi à trouver de mots qui...

Mme S : Ouais, parce que troubles mentaux c'est fort.

M : Bah c'est ça. En fait, troubles mentaux on va penser à de la schizophrénie, à de l'autisme, et je n'arrive pas à trouver un mot qui puisse être... peut-être un peu moins fort.

Mme S : Et si vous mettiez mal-être ?

M : Peut-être mal-être oui... Oui mal-être, c'est pas mal oui.

Mme S : Mal-être. Il me semble que c'est un peu plus commun, ça inclut le trouble dépressif à la limite, et encore il y a encore tellement de *graduations* [*burnout*] dans les dépressions, il y a dépressions légères, dépression fortes, et effectivement la France est un des premiers...

M : Pour les antidépresseurs, ouais c'est ça.

Mme S : Je crois que ça a été les États-Unis à une époque et maintenant c'est la France je crois.

M : Ah oui, oui, c'est la France, j'avais vu que c'était la France. 1^{er} consommateur d'antidépresseur, ça devient la petite pilule magique... Et on n'arrive pas forcément à faire la différence entre euh... entre vraiment un trouble mental grave, fort, et les problèmes, les tracasseries du quotidien, tout devient... [*oui c'est ça*] En fait, avec les libérations, les libérations sexuelles ou des choses comme ça, on nous a responsabilisés, on nous a individualisés, et du coup... on arrive pas à... on a peur en fait, on se dit on va pas être à la hauteur de cette responsabilisation.

Mme S : Ouais, c'est ça, c'est hyper anxiogène, donc forcément ça fait des angoisses.

M : On nous demande qui l'on est, parce qu'avant, c'était un peu « bon, tu seras comme ça », on avait déjà donné le rôle, maintenant on te dit, tu es l'individu c'est toi qui décide qui tu es [qui est maître de ton jeu] et ça crée vraiment des troubles de l'identité, c'est pour ça que je trouvais ça très intéressant de parler de ce...

Mme S : Ah oui, c'est clair. Mais vous avez lu Jean Chesneaux ?

M : Non, j'ai pas lu Jean Chesneaux.

Mme S : Parce que je crois qu'il a écrit un bouquin, Jean Chesneaux, c'est « L'art du voyage », mais je sais pas trop ce qu'il y a écrit dedans.

M : Ah, ça me dit quelque chose...

Mme S : Je crois que je vous l'ai mis en biblio, moi je suis pas allée la voir dans le détail, mais faudrait vraiment aller voir s'il y en a un, s'il y a pas quelque chose là-dessus.

M : Oui, de toute façon je vais passer à Olympe de... Hum, bon je vais arrêter l'enregistrement, je vous remercie pour votre disponibilité !

Fin de l'entretien à 27 min 35 (17h02), le 5 février 2018

Annexe C - Guide d'entretien du voyageur

Bonjour, je suis Ariane Bertaud, et dans le cadre de mon mémoire, j'effectue une recherche sur le voyage thérapeutique. Je souhaiterais vous poser quelques questions sur le sujet. Je tiens à vous préciser que tout ce que vous allez me dire restera confidentiel et anonyme (donc sentez-vous libre de me dire tout ce que vous voulez). Je tiens également à vous préciser qu'il ne s'agit absolument pas d'un test ou d'un examen, au contraire ce qui m'intéresse ce sont vos opinions, vos idées, vos attentes, vos soucis par rapport à ... Il n'y a ni de bonnes ni de mauvaises réponses. C'est votre point de vue sur le sujet, votre expérience qui m'intéresse le plus.

Thèmes	Questions	Sous-questions
➤ Le voyage	3. Que représente le voyage pour vous ? 4. Quelles sont les raisons pour lesquelles vous êtes parti voyager ? 5. Voyagez-vous seul ?	1. Avez-vous beaucoup voyagé ? 2. Combien de fois ? 3. Combien de temps ? 4. Où ?
➤ Voyage thérapeutique	1. Pouvez-vous me parler de vos maux ? 1. Quelles sensations aviez-vous avec vous-même, votre personnalité, avant de partir ? 2. Comment vous est-il venu l'idée de partir voyager, dans un sens thérapeutique ?	1. D'où pensez-vous que vos maux venaient ? 2. Avez-vous testé des thérapies ? Pourquoi ont-elles échoué ?

	3. Le voyage vous a-t-il aidé à guérir vos maux ? 4. Y'a-t-il des éléments ont eu un impact sur votre personnalité pendant votre voyage ?	3. Comment vous êtes-vous senti en revenant par rapport à votre départ ? 4. Si oui, lesquels ?
➤ Hypothèse 1 : Un voyageur pratiquant le nomadisme sera plus à même d'effectuer une thérapie par le voyage	1. Comment êtes-vous parti ? Avez-vous demandé de l'aide à un organisme type agence de voyage ? 2. Sur place, où dormiez-vous ? 3. A-t-il été difficile pour vous de revenir en France après ce voyage ? 4. Souhaitez-vous répéter une expérience comme celle que vous avez faite ? 5. Expliquer le nomadisme. Que pensez-vous du nomadisme ?	1. Et du pèlerinage ?
➤ Hypothèse 2 : Le voyage peut provoquer un « choc » au sujet malade et lui faire perdre le contrôle.	5. Y'a-t-il des choses qui vous ont choqué lors de vos voyages ?	1. Cela vous a-t-il impacté négativement

	6. Avez-vous eu des surprises pendant votre voyage par rapport à vos attendus ? 7. Quel type de sentiments avez-vous eu pendant ce voyage ?	2. Modifié votre voyage ? 3. Ce qui vous imaginiez était-il la même chose que ce que vous avez vécu ? 4. Avez-vous été confronté à des situations stressantes ?
➤ Hypothèse 3 : La rencontre et le partage avec « l'autre » et une société qui n'est pas la sienne aide le patient à se construire.	3. Comment ce sont passés les contacts avec les locaux ? 4. Qu'avez-vous appris sur le pays, sur la culture ? 5. Comment vous êtes-vous senti face à une autre société, de nouvelles façons de penser ?	1. Sentez-vous que cela a eu un effet sur vous ? 2. Quels effets cette nouvelle société a-t-elle eu sur vos maux ?

	6. Avez-vous voyagé seul ?	3. Vous êtes-vous fait des amis ? Une partie de votre voyage avec des locaux ?
➤ Informations complémentaires	2. Y'a-t-il selon vous des destinations ou des pratiques de voyage plus propices à la découverte ou la redécouverte de soi. 3. Si vous souhaitez rajouter quelque chose, ou donnez des exemples ? Quels sont pour vous les points importants à retenir de cet entretien ?	1. Pourquoi ?

➔ Faire une synthèse

➔ Remercier

Annexe D - Retranscription d'entretien avec Madame Jungle

(...) = réaction de l'intéressée

[...] = réaction de l'autre.

Moi : Bonjour.

Mme Jungle : Bonjour.

M : Je suis Ariane Bertaud.

Mme J : Enchantée.

M : Enchantée. Dans le cadre de mon mémoire j'effectue une recherche sur le voyage thérapeutique. Je souhaiterais te poser quelques questions sur le sujet. Je tiens à te préciser que tout ce que tu vas me dire restera confidentiel et anonyme, donc sens-toi libre de me

dire tout ce que tu veux [ok]. Je tiens également à te préciser qu'il ne s'agit absolument pas d'un test ou d'un examen, au contraire ce qui m'intéresse ce sont tes opinions, tes idées, tes attentes et euh... tes soucis par rapport à ce voyage [ok]. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, c'est ton point de vue sur le sujet, ton expérience qui m'intéresse le plus. Alors ! Pour commencer, qu'est-ce que ça représente pour toi le voyage ?

Mme J : Euh, pour moi ça peut représenter en même temps euhm... (*réfléchit*) un moyen de fuir mes problèmes, ça m'est arrivée, un moyen de me retrouver moi-même et euh un moyen de me connaître mieux aussi, et de me connaître moi-même avec ma solitude, parce qu'en général j'ai voyagé seule, et aussi de connaître ma relation aux autres euh... à travers les rencontres.

M : D'accord. Et euh... Tu as beaucoup voyagé ?

Mme J : Euh, j'ai voyagé quand j'étais jeune, fin... tout au long de ma vie disons avec euh... mes parents, donc j'ai pu faire différents continents, et après depuis... 2/3 ans, j'ai commencé à voyager seule et... et euh... là du coup j'ai eu quelques expériences au Royaume-Uni notamment et en Amérique du Sud là où j'étais accompagnée d'une autre amie, ou sinon en Grèce...

M : C'était des longues périodes ?

Mme J : C'était... bah, j'ai eu... (*réfléchit*)... Au Royaume-Uni j'ai eu une expérience de... j'ai eu une expérience de trois mois en Angleterre, ensuite je suis allée en Ecosse, avec une pause en France entre les deux de deux mois. Quand j'étais en Ecosse ça a duré six mois, ensuite en Amérique du Sud un gros mois et demi, et ensuite des expériences de deux semaines... Par ci, par là.

M : Donc les raisons pour lesquelles tu es partie, c'est euh... un besoin de fuir, un besoin d'être seule (*accentue le mot*) c'est ça ?

Mme J : Ca... Ouais un peu en fait, parce que quand je suis partie et du coup ma première expérience seule c'était en Angleterre. Et du coup là c'était euh... disons pour euh... trouver mon autonomie et fuir les « pressions », voilà... qu'on peut subir de, familiale. Et ensuite, quand j'étais en Ecosse, là c'était pour fuir des problèmes personnels et vraiment... fuir la détresse que... face à laquelle j'étais.

M : Tu peux m'en parler un peu de... de cette détresse ?

Mme J : Bah du coup...

M : De ces problèmes on va dire personnels ?

Mme J : Bah euh... Quand j'étais en Angleterre, euh... je pense que j'avais justement besoin de fuir (*accentue le mot*) cette pression que je pouvais avoir et donc j'suis arrivée en Angleterre dans une optique euh... un peu candide de rencontre, de découvertes, et

vraiment... mettre de côté... mettre de côté... (*réfléchit*) tout ce qui pouvait me caractériser de la pression donc que ce soit le regard des autres qui peut... ce qui pouvait être... la peur des autres ou quoique ce soit, là j'étais vraiment en mode « free », je sais pas comment dire (*rigole*), j'étais libre un peu, et du coup je faisais pas forcément attention aux rencontres que je faisais. J'ai rencontré un gars, euh... il y a eu une expérience qui s'est mal passée et qui m'a fait du mal par rapport à des violences sexuelles, etcetera... Je suis rentrée en France... et là, j'ai été reconfrontée à toutes les pressions familiales, les pressions sociétales à laquelle j'avais l'habitude, plus ma pression personnelle qu'était... bah une sorte de dépression, une humeur dépressive, une période dépressive en tout cas... euhm... plus le... le décès de, un décès dans ma famille qui faisait que ma mère aussi était en dépression fin bref. Le retour à la vie vraiment terre à terre...

M : Ouais, c'était pas une bonne période quoi.

Mme J : C'était pas du tout une bonne période ! (*rires*) C'est clair, et du coup, l'Ecosse ça m'a permis euh... d'être une porte de sortie, je voulais évidemment pas du tout retourner en Angleterre, mais du coup ça a été une porte de sortie dans le fait de... hop je refuse, je me retrouve avec moi-même, hop ciao les... problèmes, et je me retrouve avec moi-même, et je refais attention, et je redécouvre le voyage différemment et euh..

M : C'était vraiment une fuite quoi en fait...

Mme J : Ouais c'était vraiment une fuite, et ça m'a vraiment permis de sortir de... de sortir de cette espèce de dépression, de mal-être parce que euh... C'était, là, pour le coup, je suis arrivée en Ecosse dans un bled TOUT paumé (*rires*) au Nord de l'Ecosse dans un... village, dans un bled tout paumé et en fait je me suis retrouvée vraiment très longtemps seule et je faisais en sorte d'être vraiment seule toute la journée et pas forcément faire des rencontres.

M : Pour te recentrer peut-être, c'est ça, te recentrer sur toi-même ?

Mme J : Pour me recentrer sur moi-même, en fait genre vraiment je... tous les jours je faisais en sorte d'être seule et de partir loin, dans les endroits où vraiment y'avait pas du tout de personne, donc dans la forêt, dans les plaines vides etcetera... Et petit à petit à force d'être seule et d'être confrontée à moi-même et euh... des fois mêmes, de parler à moi-même, d'écouter de la musique, d'être... voilà dans tout ça, bah au final ça m'a permis de plus avoir confiance en moi, de plus me retrouver, d'être plus amie (*accentue le mot*) avec moi-même en fait, et, ensuite du coup j'ai commencé un nouveau travail et là j'ai pu recommencé des relations sans en avoir peur, etcetera.

M : Oui parce, tu m'avais dit que ton premier voyage du coup, tu partais pour rencontrer des gens [*ouais*], mais dans ce deuxième voyage, toi, tu n'avez pas envie de... de rencontrer des gens ?

Mme J : Non. Ouais c'est ça, premier voyage, c'était vraiment la rencontre des gens et aussi d'une autre culture, mais surtout des gens. Là, deuxième c'est ça, moi je voulais pas rencontrer des gens, j'avais pas envie de... de faire de rencontres, au contraire d'ailleurs, je... j'ai pu faire quelques rencontres mais en fait j'ai pas du tout gardé contact, j'ai fait en sorte de les fuir un peu et euh...

M : Mais quand tu allais quand même un peu mieux avec toi-même, ça t'a fait aussi du bien de rerecontrer des gens ?

Mme J : Ca m'a fait du bien en sachant que c'était aussi dans un autre contexte parce que c'était dans le contexte du travail, vu que j'ai travaillé en restauration du coup pendant quelques mois et euh... en tant que commis en cuisine et du coup là avec les collègues, ça pouvait être une relation un peu cadrée en fait. C'était une relation où je pouvais être avec eux et en même temps en dehors du travail, j'ai pas forcément euh... ouais, j'ai pas forcément d'obligations de continuer de les voir, etcetera.

M : Ouais, je vois... Et tu avais testé des choses pour aller mieux avant de partir ? Ou c'était vraiment ta première solution de partir et... [euh...] Est-ce que quand tu allais pas bien et que tu étais sur... que tu étais rentrée chez toi...

Mme J : Avant l'Angleterre ou euh... ?

M : Après l'Angleterre, quand tu étais pas bien.

Mme J : Après l'Angleterre, la... drogue. Je me suis vraiment paumée dans la drogue et euh... (rises) Ben c'est vrai (rises).

M : Et ça a pas marché du coup j'imagine, si tu as essayé de...

Mme J : Et bah... non ! (rises) [rises] Ca n'a pas marché !

M : Ca a échoué !

Mme J : Ca a échoué et ça a euh... Non non ça m'a... bah non au contraire puisque ça m'a enfermée dans une espace de... de cadre malsain où juste se faire encore plus de mal, encore plus de mal, et c'est pour ça que là, c'était la fuite en Ecosse, aussi la fuite de la drogue entre autre.

M : Mais tu avais quelle relation avec euh... avec toi, fin tu te voyais comment ? C'était... l'image que tu avais de toi, à ce moment-là ?

Mme J : C'était pas vraiment une image de moi, c'était plus euh... (sourir) c'était plus euhm... je réfléchis... c'était plus un sentiment omniprésent de, de peur, de malaise, de... et de fuite (accentue le mot) en fait, dans tous les cas je cherchais la fuite, la drogue c'était pareil, c'était de la fuite [ouais c'est ça], et c'était vraiment m'autodétruire et vraiment être dans... j'avais envie en même temps de... d'exprimer aux gens, mais quand on est avec ses proches,

c'est ça qui est bien aussi avec le voyage, c'est que c'est que du nouveau, et on a pas la pression des aprioris de ce qu'on connaît des proches et tout ça, alors que là...

M : Et tu sentais pas que tu avais euh... y'avait des des des... des sortes de... de normes ou de euh... tu pouvais faire ce que tu voulais voilà, tu avais pas à jouer un rôle...

Mme J : Quand j'étais en voyage ?

M : Ouais voilà, c'est ça.

Mme J : Bah c'est ça ouais en fait c'est, tu peux tout reconstruire en fait, tu peux, d'ailleurs moi c'était pas mon optique mais en fait quand t'es en voyage tu peux faire ce que tu veux, tu peux t'inventer une vie, tu peux mentir, tu peux dire que t'étais j'en sais rien moi, militaire dans ton ancien pays, fin tu fais ce que tu veux en fait. Moi, c'était pas ce qui m'intéressait mais en tout cas, tu peux vraiment repartir en apportant ce que tu as envie d'apporter aux gens et, en montrant ce que tu as envie de montrer et... ou soi être... voilà, moi j'ai choisi...

M : Tu as une certaine liberté en fait.

Mme J : Ouais c'est ça, moi j'avais choisi du coup de montrer qui j'étais vraiment et... [ok], ouais.

M : Et du coup quand tu es rentrée, euh... qu'est-ce qui pour toi avait changé, fin... tu te sentais comment quand tu es rentrée ?

Mme J : Moi je me suis sentie libérée parce que de base quand j'étais... avant l'Ecosse, j'étais trop mal, j'avais un poids sur euh, sur moi et l'envie de fuir, l'envie de me détruire, etcetera... quand je suis revenue j'étais... très à l'aise avec moi-même, j'avais repris confiance avec l'expérience professionnelle, j'avais repris conscience, confiance avec l'expérience d'être euh... de la solitude, d'être face à soi-même, qui m'a aussi mené à être dans des optiques créatives, etcetera, d'écrire des textes, de dessiner, etcetera. Euhm... j'étais vraiment plus épanouie, et plus euh... je craignais moins la rencontre, je craignais moins les gens, je... et j'essaye de voir euh... parce qu'en fait quand on est dans un pays étranger on regarde tout, on regarde, on regarde le magnifique, on regarde la misère comme si c'était quelque chose qu'on découvrirait, et dans notre pays on fait pas ça, et là j'ai essayé d'être dans une optique en fait en France de revenir et d'essayer d'avoir encore cet œil curieux en fait et euh... par rapport aux rencontres, par rapport, et c'est ça d'ailleurs qui m'a...

M : Tu as gardé en fait ce... C'est grâce au voyage que tu as appris entre guillemets... ça.

Mme J : A profiter ouais de, à profiter des moments et à... c'est ça, c'est d'ailleurs grâce au voyage que je me suis dirigée, fin que je me suis trouvée professionnellement. C'était pas du tout dans la cuisine du coup, parce que j'ai fait quand même en cuisine, mais c'était dans la

rencontre, dans le social en fait, c'est justement en aillant pas peur des gens, et en aillant la curiosité de les rencontrer encore plus etcetera.

M : En fait tu t'es vraiment trouvé quoi.

Mme J : Ouais !

M : Ouais c'est ça.

Mme J : Ah ouais !

M : Par le voyage, c'est cool.

Mme J : Par le voyage, ouais c'est ça.

M : Et euh... Du coup tu parlais de la solitu...

Mme J : Mais attends, désolée je te coupe deux secondes, mais c'est par le voyage mais c'est pas forcément, comment dire, c'est vraiment la solitude... C'est, moi c'était mon moyen, mais en fait ça aurait pu être... ça aurait pu être juste m'acheter un appart et rester toute la journée là-dedans et tout, moi ça été le voyage parce que ça a été un... (*réfléchit*)

M : Tu avais besoin d'espace peut-être aussi.

Mme J : Un renouveau. Un renouveau, besoin d'espace physiquement, c'est pour ça que je suis allée dans une plaine complètement vide, besoin de solitude, besoin de ouais... mais oui c'est vrai que c'est le voyage qui m'a...

M : Et du coup à part la solitude, est-ce qu'il y a d'autres impacts qui euh... fin y'a d'autres, pas impacts, y' d'autres choses qui t'ont affecté sur ta personnalité [*ouais*] ? Parce que tu parlais de dessin par exemple , tu parlais du...

Mme J : Bah c'est sur y'a... (*silence*) euh pas que ça, là vous vous renvoyez sur le dessin et tout mais moi je dirai surtout euh... (*réfléchit*) moins être dépendant en fait, apprendre à être par... après ça rejoint quand même la solitude mais c'est apprendre à se débrouiller par soi-même...

M : A être autonome quoi.

Mme J : A être autonome. A être autonome et à savoir se débrouiller dans plein de contextes différents en fait.

M : D'accord, ok. Et tu es partie comment ? Tu es partie toute seule, tu as demandé à un organisme pour t'aider ?

Mme J : Euh... Ouais. Alors euh... Angleterre c'était... euh... Angleterre c'était un organisme de jeunes filles au pair, je suis arrivée dans une famille machin. Ensuite, quand j'étais en Angleterre, j'ai fait un voyage de deux semaines avec un ami... en Ecosse, où j'ai fait le tour

de l'Ecosse, donc là c'était en sac à dos, ça m'a quand même appris cette expérience. Et ensuite, quand j'suis allée en Ecosse euh... plus loin y habiter cette fois, euh... là c'était pareil, c'était avec l'organisme de jeunes filles au pair, mais du coup pour le boulot, commis, extra en cuisine, etcetera... Moi je garde plus cette expérience en fait, plus de commis en cuisine et de solitude que l'expérience de jeune fille au pair (*rires*).

M : Ouais, tu as pas trop apprécié en fait euh... l'expérience de...

Mme J : Pas plus que ça, c'est vrai que vivre chez des gens, c'est un peu chiant.

M : D'accord. Et tes autres voyages par exemple, parce que tu parlais de... la Grèce ou tu parlais de... l'Amérique du Sud, c'est, tu es partie... est-ce que tu t'es demandé par exemple, je sais pas est-ce que... c'est toi qui avais fait, qui as créé ton voyage ou tu as demandé à quelqu'un euh... tu as demandé fin...

Mme J : Ouais, comment ça s'est passé quoi ?

M : Est-ce que, ouais, est-ce qu'il y avait une... fin... ouais est-ce que tu es allée acheter ton voyage ou tu l'as créé ?

Mme J : C'est moi qui l'ai créé pour euh... pour tous au final j'ai envie de dire parce que, quoique non parce que c'est acheter un voyage en tant que jeune fille au pair, je crois qu'on paye un peu. C'était mes parents qui ont payé, donc je me souviens plus trop mais... Par contre, non, Amérique du Sud, non, bah c'est pour ça que j'étais commis en cuisine en Ecosse et que j'ai travaillé beaucoup, et c'est justement... d'ailleurs... fin je rebondis juste, petite parenthèse qui peut être rajoutée, c'est aussi que en Ecosse, ma solitude j'en ai profité parce que je travaillais énormément, j'avais euh... combien euh... j'étais à 40/50 heures de travail par semaine, fin j'arrêtais pas...

M : Ouais ça fait beaucoup.

Mme J : Ouais ouais j'arrêtais pas du tout euh... parce que le soir c'était commis en cuisine et la journée c'était euh... j'avais que quelques pauses dans la journée en fait quand les gamins ils étaient à l'école... quand les enfants ils étaient à l'école (*rires*).

M : Bah en fait tu vivais avec les enfants, donc forcément tu étais en travail continu quoi quasiment.

Mme J : Ouais voilà, c'est ça. Et du coup euh... qu'est-ce que je voulais dire... et euh, du coup ouais non, là je me suis payée tout mon voyage en Amérique du Sud, j'ai voulu partir seule et en fait il s'est avéré que j'avais une amie qui était en Amérique du Sud et on a décidé de se rejoindre et euh... et du coup voilà, et pour la Grèce, c'est pareil, là j'étais en France, j'ai travaillé euh... en restauration aussi en serveuse, en tant que serveuse, et là j'ai pu me payer la Grèce et du coup avec deux amies et euh... mais par contre là c'est pareil, c'était pas un voyage cadré quoi, c'était en backpack.

M : Ok. Et euh... Ces expériences là quand tu es partie en Amérique du Sud, parce que l'Amérique du Sud c'était après ?

Mme J : C'était juste après l'Ecosse, c'était deux semaines après.

M : Et quand tu es retournée, fin quand tu es partie voyager en Amérique du Sud, quand tu es partie voyager en Grèce... Il y avait une volonté encore de partir...

Mme J : Pour fuir ?

M : Pour se fuir, pour se faire du bien, ou c'était complètement différent ?

Mme J : Euh.... (*réfléchit longtemps*)... Attends deux secondes.

M : Peut-être que c'est...

Mme J : Attends. Peut-être quoi ?

M : Ou une continuité ? Je sais pas, une continuité de ce premier voyage.

Mme J : Je pense que l'Amérique du Sud c'était un peu continuité mais là du coup c'était vraiment dans une optique de « je vais bien, j'ai juste envie de découvrir le monde, et j'ai envie de m'amuser et de vivre l'aventure », donc c'était moins pour fuir quand même. Par contre la Grèce, je pense que c'était quand même, ça, en fait le fait d'avoir... d'avoir commencé le voyage en étant dans une optique de fuir, ça a fait que moi au moins, j'ai l'impression que mon seul moyen de fuir et d'aller bien c'est de partir quelque part en fait, ce qui n'est pas forcément positif, peu importe en fait... il y a pas d'avis, mais c'est pas, voilà.

M : Après c'est toi qui vois comme tu le sens.

Mme J : Après c'est plus... sains que d'autres, mais du coup la Grèce, je pense que c'était quand même après une année un peu... longue, de reprise d'études, de travail en tant que serveuse etcetera, de... de retour bah en France tout simplement, avec des relations machins, fin bref, la vie quoi. Fin en tout cas, j'avais une envie de repartir, et de, hop, m'aérer l'esprit encore une fois, et fiout, comme si c'était, comme si maintenant le voyage, c'est ça qui me permettait d'être ma bouffée d'air en fait.

M : Ouais du coup, tu pourrais recommencer euh... cette expérience ?

Mme J : Mais j'ai envie, je veux recommencer ! Je veux et d'ailleurs je m'imaginer pas ne pas revoyager dans ma vie.

M : D'accord. Est-ce qu'il y a des choses qui t'ont choqué quand tu es partie en voyage ?

Mme J : Par rapport à la culture ou par rapport à... juste par rapport à moi-même ?

M : A toi, à la culture, à...

Mme J : Hum, qui m'a choqué...

M : Ca peut être négativement ou positivement hein.

Mme J : Hum... alors. (*Réfléchit*) Le fait que... Je pense qu'on peut se croire... attendez je réfléchis quand même... je pense qu'on peut euh... on peut très facilement tomber dans une vulnérabilité parce qu'on a pas de soutien vraiment moral, à part si vraiment t'es connecté etcetera, mais sinon t'es quand même seul dans un pays... je parle dans un voyage seul hein, t'es seul dans un pays, t'es euh... avec toi-même, et en fait les autres... bah d'ailleurs ça m'est arrivée en Angleterre hein, on peut très facilement te voir comme une proie, et si t'es dans une optique, comme j'étais en Angleterre, dans une optique candide de juste de rencontres, bah là tu te fais bouffer, parce que forcément euh... t'es seul quoi ! Et, en plus j'avais quoi, j'avais 18 ans...

M : Surtout quand tu pars seul quoi.

Mme J : Oui, surtout quand tu pars seul, t'as... et quand t'es une fille. Quand t'es une fille et que tu pars seule et que t'as 18 ans, et encore ça, même à 30 ans et que t'es une fille ça peut être compliqué, et c'est juste tu pars seule bah forcément là t'es une proie facile en fait, t'as personne autour de toi, dans tous les cas la seule personne que tu peux contacter c'est tes patrons tu vois (*rires*). Tes patrons qui ont leur vie et justement qui n'ont pas beaucoup de temps à accorder, c'est pour ça que t'es là en tant que jeune fille au pair pour t'occuper de **leur enfants...**

M : Oui c'est clair (*rires*).

Mme J : Donc euh... non. Oui oui, t'es quand même, faut faire attention parce que t'es une proie facile on va dire, après euh... d'autres choses qui m'a choqué moi c'était le voyage en Grèce. Pour le coup... quand tu pars avec des amis, parce que cette fois j'étais avec des amies. Quand tu pars avec des amis en Gr... euh en Grèce j'allais dire, quand tu pars avec des amis en voyage, là il faut prendre conscience que euh... après je vais pas dire il faut parce que je parle juste de mon expérience en sachant que j'avais voyagé seule avant . Euh... il faut prendre, fin moi je dis, il m'a fallu un petit temps d'adaptation pour prendre conscience que... que t'es pas seule et que tes habitudes elles sont changées parce que t'es face à des personnes qui ont pas voyagé, t'es face à des personnes qui ont voyagé mais pas dans ce contexte-là, t'es... et là du coup tu... tu formes une euh... pareil une sorte de... comment dire, moi je cherche un mot depuis tout à l'heure mais c'est un peu euh... (*silence*) tu te...

M : Tu dois te réhabituer ?

Mme J : Ouais te réhabituer mais c'est genre, comme si... moi, je vais te dire un truc, quand je pars en voyage, seule, j'ai l'impression de retrouver une personne qui m'a manqué tu vois ? Parce que je suis différente là-bas, parce que je suis plus moi-même et j'ai l'impression de me retrouver. Et on va dire, même si là la métaphore elle va être un peu négative, de se

lancer dans le vide tu vois ? C'est un peu vu négativement mais moi c'est pas ce que je veux dire, c'est juste le fait de se lancer. Du coup, quand t'es avec d'autres personnes, tu dois te lancer dans le vide avec d'autres personnes en sachant qu'il y a pas du tout le même bagage derrière et que... et voilà.

M : Du coup tu as l'impression que ça te freine d'être avec d'autres personnes ?

Mme J : Bah... Oui et non parce que en même temps ça t'apporte d'autres visions, ça t'apportent d'autres points de vue, et euh... puis quand c'est avec des personnes que t'aiment, bah dans tous les cas c'est top, mais c'est vrai que ça peut être un frein, moi ça peut être un frein d'un certain point de vue, dans le point de vue de la découverte, de la curiosité, de la rencontre, etcetera, ouais là ça a été un frein.

M : Puis dans le sens ou peut-être que... euh (*soupir*) après c'est mon avis, peut-être que tu as pas le même, peut-être que quand tu es toute seule tu te retrouves plus facilement... que quand tu es avec des gens, tu sautes dans le vide, mais tu... tu...

Mme J : En fait, tu regardes les autres, tu regardes pas forcément... moi ce que j'aime dans le voyage...

M : Tu t'occupes moins de toi en gros.

Mme J : Bah c'est ça. Moi ce que j'aime dans le voyage c'est que tu te regardes toi et que tu regardes autour de toi. Avec des amis, tu regardes tes amis... voilà, tu regardes toi-même tes amis, et puis, tu regardes le paysage à travers...

M : C'est une autre expérience en fait ?

Mme J : C'est une autre expérience.

M : C'est juste pas pareil quoi.

Mme J : Voilà, c'est pas pareil.

M : Et par rapport à la culture du coup, il y a des trucs qui t'ont choqué ? Fin il y a des choses qui t'ont choqué ?

Mme J : (*Réfléchit*) Euh... Bah ouais en Amérique du Sud je pense que ça a été le plus... Je dois raconter du coup ce qui m'a... après c'est choquée positivement ?

M : Ca peut être négativement, par exemple je sais pas, quelque chose dans la... dans la culture qui... parce qu'on a, c'est quand même une culture différente, mais euh... fin... c'est pas du tout la même chose, entre l'Europe, l'Amérique du Sud.

Mme J : Euh... Amérique du Sud, moi je dirai que le truc positif que j'ai retenu, c'est que là-bas, ça se voit que c'est inculqué dans leur... c'est dans leur culture mais... plus que tout, comme nous ça pourrait être la bouffe ou le vin...

M : Le voyage tu veux dire ?

Mme J : Non, c'est le partage (*accentue le mot*). Eux le partage c'est omniprésent en fait, il y a vraiment de la solidarité et... et ça ça m'a marqué parce que ça se voit à tout moment, même une simple cigarette, nous en France, c'est ma cigarette, là-bas, t'as une cigarette, tu la passes à ton voisin, c'est normal en fait, t'as de la nourriture dans ton assiette, tu la passes à ton voisin, c'est normal. Euh, d'autres trucs qui m'ont choqué négativement euh... bah la misère en fait, tout simplement. De voir et d'arriver... dans des villes où euh... en fait, toutes les villes, toutes les maisons, elles sont en construction, mais pas entrée ni rien, elles sont vides, mais juste en construction. Tu vas dans une épicerie, y'a trois paquets de chips, et aussi que... bah forcément, l'Amérique du Sud, c'est sous l'Amérique du Nord, donc euh... il y a toute l'influence négative un peu de l'Amérique de Nord et par exemple tu vas dans un village en plein milieu de la montagne, de la Cordillères des Andes, tu vas dans un magasin en fait, tout est Coca-Cola, toutes les bouteilles d'eau sont Coca-Cola, tout tout tout. Et ça c'est un peu flippant (*rires*).

M : Mais tu l'as mal... tu l'as mal vécu cette misère ? Fin tu l'as appréhendé comment ?

Mme J : Euh... Je l'ai appréhendé...

M : Tu l'as fui, ou tu l'as accepté ? Tu étais mal à l'aise avec ça ?

Mme J : Bah de toute façon tu ne peux que l'accepter hein... Y'a un moment, t'es à l'endroit, fin t'es à c't'endroit-là à ce moment-là, tu l'acceptes c'est tout, au pire des cas tu rentres en France, mais c'est pas... c'est pas le but. Ou sinon ouais euh... (*réfléchit*) ouais voilà, c'est ça. Après, il y a un truc aussi dans le voyage, mais là du coup, j pense que c'est plus par rapport à moi-même et par rapport à la culture française qui voyage dans une autre culture, là c'est tous les aprioris qu'on peut avoir. Et les aprioris donc... le bagage que t'as, quand je marchais en Amérique du Sud, des fois j'étais pas rassurée, pourquoi parce que j'étais dans une banlieue d'Amérique du Sud et j'ai, fou... c'est l'inconnu, c'est soit l'inconnu, soit aussi les aprioris de... machin... la misère, y'a plus de violences et tout, alors que pas du tout, limite j'me faisais... j'ai moins eu de problèmes dans les banlieues là-bas que dans une euh... que dans n'importe quelle rue en France la nuit quoi.

M : Donc tu es arrivée avec euh... une pensée euh... française, voire occidentale j'en sais rien mais une pensée euh [*ouais*]... une culture française quoi. Vous arriviez avec cette culture française et...

Mme J : Ouais, mais je venais aussi avec une culture française et une culture euh... ma propre culture en fait, c'est aussi le fait que, moi mon premier voyage c'était en Angleterre, et mon premier voyage s'est mal (*accentue le mot*) passé, donc tu vois, je vais te dire quand je marchais dans les rues en Angleterre dans mon premier voyage, j'm'en foutais total, c'est aussi que y'a ça, que y'avait ce...

M : Ok. Et tu parlais de partage en... en Amérique du Sud. Est-ce que tu sentais que les gens ils... du coup grâce à ce partage ils se sentaient mieux ? Que par exemple en France ?

Mme J : Bah je pense qu'on a tous nos problèmes partout dans le monde, on aura tous nos problèmes et j pense qu'on peut même pas comparer en fait. J pense que y'a une personne, elle peut se prendre une bombe dans la gueule et à côté y'a une personne française qui va se faire larguer, peut-être qu'elles vont avoir la même douleur euh... mentale j'veux dire, j parle évidemment. Mentale et pourtant, ça sera pas du tout la même situation donc euh... on peut pas comparer.

M : Et euh... par rapport à ce que tu t'attendais du voyage, est-ce que tu as eu des surprises ? Est-ce qu'en voyageant tu t'attendais à ça ?

Mme J : Euh... (*réfléchit*) quoi à ça ?

M : Parce qu'en fait, forcément quand on voyage, on s'imagine des choses.

Mme J : Ah oui.

M : Est-ce que, avant de partir, tu savais... euh... fin ça s'est passé comme ce que tu t'attendais, ou ça s'est vraiment passé différemment ?

Mme J : Moi en général, je m'attends pas à grand-chose parce que je suis un peu euh... Impulsive (*accentue le mot – rires*). Et du coup, je réfléchis pas trop, juste il y a un endroit qui me... en général moi, ah oui, c'est ça aussi, c'est que de base si je voyageais c'est, et même encore maintenant, quand je voyage c'est pour les paysages. C'est euh... avant tout les paysages que je recherche... et du coup...

M : Oui, toi ce que tu attendais c'était de voir des paysages.

Mme J : Ouais c'est ça, j'sais qu'il y a des personnes qui vont pour la cuisine, pour machin, pour les rencontres... Fin, moi évidemment, moi c'était un tout, mais c'était surtout les paysages que je recherchais, du coup, non j'ai pas été déçu et au contraire, en fait on peut pas s'attendre, c'est pas en voyant des photos sur Internet que... on peut s'attendre à ce qu'on voit en vrai.

M : Et euh... tu as eu quels types de sentiment quand tu étais dans votre voyage ? Négatifs ou positifs ?

Mme J : Euh, alors, le sentiment de... liberté, parce que c'est un renouveau... de curiosité... et... d'appréhension, parce que justement, c'est l'inconnu.

M : Ah, donc, quand tu étais sur place tu avais du stress ?

Mme J : Ça pouvait m'arriver.

M : Tu as eu des situations stressantes ? À part du coup peut-être le fait euh...

Mme J : A part en Angleterre ? Bah... (*silence – réfléchit*) euh... Ouais. Bah oui, mais surtout dans la ville en fait, parce que là, plus y'a du monde en fait, plus c'est stressant... Et moins que si j'étais dans une grande ville en France quoi, parce que là du coup on sait, là du coup, le stress finalement c'est ça qui révèle le plus euh... les attitudes un peu virulentes auxquelles on peut pas s'attendre, et dans un pays étranger, on sait pas comment les gens gèrent leur stress de manière, par rapport à leur culture donc euh, ouais quand j'étais en Amérique du Sud à Santiago ou quand j'étais en... en Grèce à Athènes, ouais j'étais pas forcément rassurée. Plus que si je me baladais à Paris seule la nuit.

M : Ah ouais mais il y a la barrière de la langue, il y a plein de choses quoi.

Mme J : Ouais c'est ça, c'est ça.

M : Tu peux pas... T'as moins de situations de repli s'il t'arrive quelque chose quoi. Et euh... du coup euh... tu parlais un peu des rencontres que tu avais fait par exemple en Ecosse, mais euh... quand t'es partie en Amérique du Sud, ou en Grèce ou euh... encore en Ecosse ou en Angleterre, ça s'est passé comment tes contacts avec les locaux, du coup avec les populations ?

Mme J : Euh... Bah... Bien, c'était marrant, on était euh... dans le partage, on parlait chacun de notre culture en général. On se posait chacun des questions, puis on rigolait, puis au final y'a toujours des choses qui rapprochent hein, y'a la musique, y'a le rire, euh... y'a la bouffe.

M : Ouais, y'a des choses qui sont universelles quoi. Et tu as senti que... par rapport à une culture différente, ça t'a touché, ça eu un impact sur cette... le développement de toi ou pas ?

Mme J : Bah le partage du coup, moi après ça, j'ai... c'est comme si ça avait été une valeur que j'avais envie d'instaurer dans mon quotidien en France, donc euh... ensuite... bah ouais la rencontre des gens, oui c'est ça, c'est toute la... comme j'ai dit tout à l'heure en fait, c'était la curiosité... rencontrer les gens et prendre conscience que tout le monde a des histoires différentes etcetera, et du coup avoir de creuser là-dedans... Parce qu'en fait, quand tu pars dans un pays étranger, t'es sur que ça va être une histoire à laquelle tu t'attends pas et tout, et en fait mais même en France, toutes les rencontres que t'as, c'est que des histoires à auxquelles tu peux pas t'attendre parce que... c'est pas ta vie quoi donc euh...

M : Et tu t'es sentie comment par rapport à... à une nouvelle façon de penser, à une autre société. Ça répète un peu mais... toi tu t'es sentie comment ? (*silence...*) Est-ce que ça... ouais... est-ce, être dans, pas forcément les gens, mais être dans une autre société, pas forcément la société occidentale [*ouais*], ça a eu un effet euh... sur, sur toi ?

Mme J : Sur le coup ou après ?

M : Les deux. Après coup peut-être après, quand tu es revenue ?

Mme J : Euh ouais, bah ouais, bah tout ce qui est de euh... quand, surtout quand je suis revenue d'Amérique du Sud... plus, en fait, vu que je suis allée six mois en Ecosse dans un bled tout paumé, et qu'ensuite j'ai enchaîné avec l'Amérique du Sud, donc c'était... pas beaucoup d'anxiété dans les deux cas, fin, à part à certains moments, mais, peu importe mais, en règle générale. Alors que t'arrives en France, les gens ils sont stressés, euh y'a... y'a... t'es tout le temps connecté en fait, t'es tout le temps connecté, t'as tout le temps des appels, t'as tout le temps des gens pour te demander... viens par ci, viens par là... bah surtout que je suis pas à la campagne.

M : Ca devait être oppressant ?

Mme J : Ah moi ça m'a trop oppressée, ça m'a trop oppressée, je suis arrivée en France et j'ai fait « Ah, c'est horrible ! ». Fin au début je m'en amusais parce que je me disais « Oh je vais voir telle personne, je vais voir telle personne » et puis très vite en fait ça m'a saoulé euh... de, de revenir... à devoir en fait, en fait en voyage, moi j'ai l'impression de ne rien devoir à personne, et du coup, tout ce que je dois aux gens, c'est juste par mon choix en fait. Si je veux être gentille avec une personne, si je veux rencontrer la personne, creuser un peu dans, dans ce que la personne est, je le fais tu vois. Si j'ai pas envie de me prendre la tête, si je m'en fous de ce que je suis et tout... alors qu'en France euh... j'ai l'impression que... tu sais que... tu connais tellement bien la culture, que tu connais les vices de la culture, tu sais comment les gens pensent un peu, comment les gens réfléchissent, et puis en plus... au-delà de la connexion tu vois.

M : Ouais. Et du coup est-ce qu'il y a des, pour toi, il y a des destinations qui vont être plus propices à se redécouvrir ou à se découvrir ?

Mme J : Euh... se redécouvrir ça va être les... les destinations euh... dans les sociétés culturellement le plus à l'opposé de celle dans laquelle t'es. Tu vois dans l'Angleterre et l'Ecosse, ce qu'est un peu vicieux, enfin je dis ça avec des grosses guillemets, ce qui est un peu vicieux c'est que, c'est une autre culture et en même temps c'est très ressemblant à la France, donc euh, tu sais pas tellement si tu peux te reconstruire... alors qu'en fait tu vas dans un autre pays totalement... et je suis allée en Chine avec mes parents ou des... tu vois des trucs qui sont à l'opposé de la France, tu peux que être dans la découverte en fait, et là du coup quand t'es que dans la découverte, tu peux que te découvrir toi-même et ta relation aux autres et...voilà. Que de la découverte.

M : En fait en découvrant l'autre, tu te découvres toi-même quoi ? En découvrant de nouvelles choses...

Mme J : En découvrant, tu te découvres.

M : Et est-ce que... Bah voilà. Est-ce que tu as des choses à rajouter ?

Mme J : Bah...voyager. Faut voyager ! (*rires*)

M : Ouais, c'est ça ! Faut voyager ! (rires) Ok, bah écoute, merci beaucoup pour euh... pour cet entretien...

Mme J : Bah de rien. Merci à toi.

Fin de l'entretien à 28 min 40 (16h45), le 6 mars 2018

Annexe E - Retranscription entretien avec Madame Lune

Moi : Bonjour.

Mme Lune : Bonjour.

M : Je suis Ariane, et donc du coup dans le cadre de mon mémoire, j'effectue une recherche sur le voyage thérapeutique, donc je souhaiterais te poser quelques question, et euh... bon, par contre, je tiens à préciser que tout ce qui va être dit, ça restera anonyme. Donc euh... Tu peux me dire tout ce que tu veux [*ok, pas de soucis*], faut vraiment que tu te sentes libre, c'est pas, tu vois je vais te demander un examen, c'est pas un examen ou quoi que ce soit, c'est vraiment tu parles de tes opinions... Voilà, tu te sens libre... Y'a pas de bonne ou de mauvaises réponses quoi.

Mme L : D'accord, pas de soucis.

M : Alors déjà, euh... pour toi qu'est-ce que ça représente le voyage ?

Mme L : Hum... Bah c'est... d'abord une manière de découvrir, de sortir de son quotidien quoi, principalement. De s'évader, ce genre de choses quoi.

M : Ouais, de s'enfuir un peu ?

Mme L : Euh, peut-être pas forcément de s'enfuir mais oui de voir un petit peu autre chose que le quotidien qui peut être banal...

M : Découvrir vraiment de nouvelles et euh... ? [*Voilà*] Ok. Tu as beaucoup voyagé ?

Mme L : Oui. Oui, oui.

M : T'as fait quoi comme voyage ?

Mme L : Je suis partie au Canada, j'ai fait pas mal l'Europe et euh... depuis très longtemps je vais au Japon quasiment toutes les... toutes les années.

M : Ah oui donc, tous les ans. Ouais c'est vraiment le pays... que t'aimes bien ?

Mme L : Oui, j'ai ma famille là-bas donc... (*rires*)

M : Ah ok, du coup forcément (*rires*). Et euh... Tu pars combien de temps à chaque fois ?

Mme L : Ca dépend, ça va de un mois à... un ou deux mois en général. Pendant l'été généralement.

M : Ok ouais, donc c'est quand même... des périodes assez conséquentes. Tu m'as dis Japon, Canada ?

Mme L : Oui, bah après... Italie, Espagne, autour de la France quoi.

M : Un peu en Europe. Ok, et t'es partie pour quelles raisons euh... Pendant ces voyages ?

Mme L : Alors, généralement non, c'était pour découvrir, parce que j'aime ça. Il y a que le Japon que c'est particulier, mais sinon le reste, oui, c'est parce que j'avais l'opportunité de bouger. Voilà.

M : D'accord, le Japon c'était du coup... Tu peux m'en parlez un petit peu ?

Mme L : C'est... Bah c'est... Oui, bah c'est à la suite d'un burn-out, j'ai quitté mon boulot. Et ma mère m'a dit « bah tu sais quoi, tu viens quelques temps au Japon pour... pour essayer d'aller mieux ». Voilà.

M : Ok. Ah c'est elle qui t'a proposé de venir ?

MmeL : Ouais ouais ouais. Bah elle voyez que c'était pas la joie (*rires*), donc euh... Donc voilà, comme elle habite là-bas et que bon bah c'est plus...

M : Tu faisais quoi, un travail où tu travaillais beaucoup d'heures ?

MmeL : Ouais ouais ouais. J'étais secrétaire dans une école [*ok*], mais bon c'était... l'ambiance était particulière, donc je travaillais...

M : Oui, c'était une ambiance... C'était l'ambiance où tu travaillais qui t'as...

MmeL : Ouais, plus le boulot en lui-même était pas... C'est du secrétariat, c'était pas non plus... (*soupirs*)

M : Tu t'éclatais pas dedans quoi !

Mme L : Non ! Voilà, voilà, et puis les gens étaient pas super sympas... C'était une ambiance très particulières quoi.

M : Ah c'était surtout les gens autour ?

Mme L : Ouais ouais ouais. C'était, c'était... Bah... Des cons désolée (*rire gêné*) mais... Voilà quoi, c'était vraiment pas des...

M : Ouais... Tu peux hein, t'inquiète pas ! [*rires*]

Mme L : Voilà, genre... pfff... Du style « Bon bah tu dois faire ça donc tu prends pas la pause », donc je travaillais de 6h30 quand j'arrivais, jusqu'à 18h, j'avais pas de pause, fin voilà...

M : Et puis peut-être des remarques ?

Mme L : Oui, oui voilà, enfin c'était toujours plus... je devais rester pendant les vacances, alors que bon l'intérêt quand même de travailler dans une école c'est que globalement les vacances fin, c'est censées

M : Ah ouais, ils te faisaient travailler pendant les vacances ?

Mme L : Voilà, je travaillais pendant les vacances, je travaillais...

M : Ok, donc toujours plus de travail... Ok. Particulier ouais, effectivement (*rires*)...

Mme L : Ouais, voilà, donc bon au bout d'un moment ça... ça a craqué.

M : Et euh... Tu voyages seule d'habitude ?

Mme L : Ouais ouais ouais.

M : C'est une envie de ta part ou... tu préfères voyager seule ?

Mme L : Je préfère oui.

M : Et du coup tu peux me parler de ce qu'il s'est passé euh... pendant le burn-out ?

Mme L : Bah c'est que... Bah déjà ça a commencé un peu avant ça , c'est que bon... j'ai pas été formé donc je devais faire des trucs, il fallait que j'improvise parce que je savais rien faire ! Et bon, même si secrétaire, c'est pas un bac + 7, bon bah y'a quand même des... savoir faire du traitement de texte, des trucs comme ça, moi j'avais jamais fait de ma vie donc j'ai...

M : Sortie de licence, j'imagine...

Mme L : Voilà, donc j'étais un peu... un peu perdue. Moi en fait à la base ce boulot je l'ai pris parce qu'ils cherchaient un surveillant. Donc bon, pion, je me suis dit, je peux le faire, je l'ai fait pendant 6 mois, ça allait, c'était pas... Et puis bon, ils m'ont dit « oui, si tu veux on peut te proposer un poste plus important, avec le salaire qui va avec et tout » donc bon, moi naïve, j'ai dit ok ! Cool ! Sauf que bon ben...

M : Qui dirait non ? Tu te dis, un peu plus de salaire...

Mme L : C'est ça, en plus ils me disent « oui les horaires changeraient pas », donc comme j'étais en temps partiel, j'me suis dit « bon bah c'est super », mais bon... C'est pas vrai ! Donc voilà pendant...

M : C'était pas un temps partiel ?

Mme L : Non non, c'était pas du tout un temps partiel (*rires*). Je suis passée d'un 15h à...

M : Ils te payaient toutes heures ?

Mme L : Ah non, non. Bien sur que non, ça aurait été trop beau ! Ils m'auraient payé toutes les heures, je pense que je les mettais...

M : Ca aurait été quoi ?

Mme L : Oui, puis ils auraient eu des soucis parce que je restais vraiment euh... avec le recul moi-même j'étais un peu entre guillemets fautive parce que je me laissais faire.

M : Après c'est difficile de dire non, quand t'es... quand t'es dans un travail, qu'on te demande beaucoup euh... c'est difficile, tu te dis toujours « si je dis non ? Si je pars ? On va m'en vouloir... »

Mme L : C'est ça, et puis il y a ce schéma un petit peu pervers où on te dit « Ah c'est bien, vous restez » donc bon, après t'as pas envie de décevoir. Et puis j'étais jeune, quand j'ai commencé à prendre ce boulot, j'avais 20 ans... quasiment, donc voilà j'étais encore... bah... aujourd'hui, par exemple, je dirai « bah non, je, j'ai terminé, je m'en vais, au revoir ».

M : Ouais c'est ça, t'as de l'expérience maintenant, tu peux... Et euh... Fin ça s'est passé comment, à un moment, un jour t'as...

Mme L : Bah en fait, ça a duré, ça a duré... ce truc ça a duré... 2/3 ans, avec, déjà le matin je parlais j'étais pas bien tout ça, puis bon un jour ben... y'avait un gros projet sur lequel je devais travailler. Le jour du projet, et ben tout le monde m'a lâché, tout le monde s'en foutait, enfin c'était le désordre complet. Et donc euh... en rentrant le soir... Ben... une grosse crise d'angoisse, un truc... alors que bon, j'étais pas spécialement, j'ai toujours été quelqu'un de fort, indépendant, donc voilà bon. Et le lendemain impossible de me lever mais... voilà, je suis allée voir le docteur, il m'a dit « oula, bon, vous vous reposez pendant un moment, parce que là ça va pas du tout ».

M : Il a compris directement ?

Mme L : Ah directement. Il m'a pris la tension, il m'a posé des questions, il a dit « non mais là c'est... vous pouvez pas continuer comme ça, vous êtes... »

M : Trop de stress, il y avait trop de stress en fait c'est ça ?

Mme L : Ouais ouais ouais. Je mangeais plus, parce que j'avais pas de pause à midi, donc je mangeais pas à midi, le soir je rentrais, je me mettais au lit direct donc euh, voilà en gros. Donc il m'a mis en... il a dit « maintenant vous avez fait un burn-out, vous arrêtez », donc pendant trois semaines... interdiction de contacter l'établissement et tout, c'était genre non non.

M : Ah ouais vraiment il y avait... grosse grosse coupure, fallait couper parce que sinon...

Mme L : Voilà, sinon ça allait pas. Et donc du coup, c'est là où j'ai commencé à me dire « si j'en suis arrivée là, c'est peut-être le temps de... de mettre un terme... »

M : De faire un break. De partir. Ouais je comprends. Et du coup... toi avec toi-même, tu te sentais comment, fin... y'a, avec ta personnalité, avec euh... est-ce que ça a touché vraiment ton... ?

Mme L : Bah ouais parce que... Bien plus tard, quand je suis... bon je suis partie au Japon, et quand je suis rentrée, j'allais mieux, mais c'était pas encore ça. J'ai commencé à... sous les conseils de certaines personnes de mon entourage, j'ai commencé à faire une thérapie, et puis là on m'a dit « non mais vous êtes en dépression » et tout. Et on m'a probablement dit que ça avait probablement... dégénéré à ce moment, au bout de 5 ans... pas 5 ans, 4 ans de mauvais traitement, bon ben... ça avait dû encourager le... bouzin quoi.

M : Il y a... des choses qui s'étaient accumulées... Toi, tu te sentais pas bien avec toi-même ?

Mme L : Non bah non, j'étais pas bien du tout euh... voilà quoi.

M : Et donc du coup, t'as quand même fait des thérapies avant de partir voyager ?

Mme L : Euh... Là non... fin oui un peu, mais j'ai jamais trop... j'y suis allée une fois, et j'ai abandonnée et voilà... c'est que à mon retour que vraiment, là, j'ai... Fin déjà avant on m'avait suggéré que j'allais peut-être plus mal que ce que je le pensais mais... j'y croyais pas et à mon retour ça s'est... voilà.

M : Ah, c'est vraiment à ton retour, en fait tu es partie, et quand t'es revenue, c'est là que tu t'es dit, euh...

Mme L : Bah parce que je voyais bien que le Japon m'avait aidé, ça avait été très thérapeutique pour moi, parce que, sur plein de trucs, mais qu'il y avait encore euh...

M : En plus de revenir encore dans un endroit... Faut forcément peut-être un suivi, quand même.

Mme L : Ouais ouais, là je pense aussi que c'était, là, c'était nécessaire quoi.

M : Ouais il y avait besoin. Et donc du coup, le voyage ça t'a quand même aidé... tu dis que c'est thérapeutique, ça t'a aidé, comment ça t'a aidé ?

Mme L : Bah déjà euh... j'étais loin d'un environnement nocif, donc forcément j'ai pu me reconstruire, j'ai beaucoup discuté avec ma mère qui est... assez bonne psychologue on va dire (*rires*), donc ça a bien aidé aussi. Euh... j'ai fait plein de trucs qui m'ont permis de me rendre compte que non, j'étais pas aussi minable que ça, parce que c'est vrai que quand on passe... au boulot, on passe son temps à dire « ouais c'est pas bien »... mon estime de moi

avait un petit peu chuter on va dire, voilà (*rires*). Donc voilà, j'ai... j'ai... au Japon, j'y suis restée 6 mois en fait.

M : Ah oui, quand même... un moment quoi !

Mme L : Voilà. Donc j'ai suivi des cours de euh... de japonais, parce que voilà, j'me suis dit « bon bah tant que je suis là-bas et qu'ils parlent pas anglais, bah autant... ». Donc j'ai fait des trucs, j'ai repris un rythme un peu plus normal en fait, et donc du coup bah du coup à plein de niveau ça allait mieux. J'ai repris une alimentation normale, parce que forcément j'avais un rythme...

M : Ouais, comme tu disais tu mangeais plus le midi donc... [*voilà*] En fait, de partir, ça t'a permis de te... te reposer en fait ? [*ouais, ouais complètement*] De calmer les choses, de calmer peut-être un peu le train de vie que tu avais qui était vraiment...

Mme L : C'est ça, c'est ça ! Et puis hum... bah dans un endroit où personne me connaissait, où je pouvais faire ce que je voulais... Voilà, c'était, c'était... ça aussi ça a pas mal aidé

M : C'est ça, se reconstruire sans... sans qu'il y ait un regard... qui te connaît déjà, bon à part tes parents bien sur.

Mme L : Oui, voilà, bon ma mère, bon après elle me laissait... bon j'étais quand même adulte donc, en fait, disons qu'elle... me logeait, me nourrissait mais après la journée je faisais... je faisais ma vie quoi.

M : Il y a des choses... précises qui t'ont... pendant le voyage qui t'ont impacté, qui ont... qui t'ont fait grandir peut-être, j'en sais rien, qui ont impacté ta personnalité ?

Mme L : Oui, oui, bah y'a plein de trucs, déjà le fait que... j'ai repris les cours, c'est bête, mais ça m'a beaucoup aidé parce que, bah du coup j'étais dans une classe où l'ambiance était très bien, je me suis fait beaucoup d'amis, parce que, au boulot, comme je voyais plus personne parce que j'avais plus de pause, bon ben (*rires*)...

M : Ah déjà tu t'es resocialisée en fait ?

Mme L : Voilà, je me suis... je me suis faite des amis là-bas qui sont toujours, que j'ai toujours en contact, voilà... je me suis trouvée un copain. Ce qui était quand même pas, pas désagréable non plus après des années de, de... bah de rien, où je pensais rien à d'autre quoi, que le boulot.

M : Super ça !

Mme L : Ouais ouais (*rires*).

M : Ca t'a vraiment permis d'aller vers les gens, alors que pendant le travail tu t'es refermée en fait surtout ?

Mme L : Oui, ben pendant le travail, je, je... ça a duré 4 ans et quelques, j'ai même plus le souvenir exact de combien de temps, et pendant 4 ans, à part vraiment des amis très proches... d'avant, je parlais à personne, je sortais pas, je pouvais pas quoi. J'avais pas le temps, j'avais pas envie, voilà.

M : C'était un cercle vicieux en fait.

Mme L : Ouais, ouais, voilà.

M : Ok. Et t'es partie comment, t'es partie toute seule, par tes propres moyens ?

Mme L : Bah ma mère m'a payé le... le billet. Fin, j'ai partagé... j'ai payé un petit peu mais bon, c'est principalement elle qui m'a payé le billet. Comme elle habite là-bas, qu'elle est mariée et tout... finalement j'ai eu qu'à prendre un peu d'argent pour mes faux frais, mais après c'est elle qui m'a quand même bien...

M : Le billet, elle te l'a payé, après là-bas tu dormais chez eux, sur place ?

Mme L : Voilà, donc j'avais pas... la bouffe tout ça, je payais pas, j'avais vraiment que mes faux frais, pour m'amuser et faire...

M : Et euh... t'as visité directement quand t'es arrivée ou... ?

Mme L : Oh oui oui oui ! Bah en fait, à partir du moment où je suis montée dans l'avion, j'me suis dit « allez, voilà, ça y est, maintenant tu t'amuses, tu fais ce que tu veux », donc euh... bon pas le premier jour exactement, parce qu'avec le décalage horaire et tout (*rires*)...

M : Ouais forcément ! Bah après sur six mois, t'as eu le temps quand même de...

Mme L : Mais euh... je pense dès la première semaine, je bougeais déjà un peu partout...

M : T'avais besoin aussi ?

Mme L : Ouais, ouais ouais. Ben revoir un peu des trucs inspirants, tout ça, parce que c'est vrai que...

M : Revivre un peu en fait au final ?

Mme L : Oui voilà !

M : Parce que tu t'étais... Fin de la manière dont je le sens, tu t'étais un peu perdue avec le travail ?

Mme L : Ah bah de toute façon, je faisais plus que ça donc c'est vrai que... oui, revivre euh, c'est exactement ça, refaire des trucs normaux ah ah, voilà quoi.

M : Ok. Et tu as eu des difficultés quand même pour... revenir en France, après 6 mois ?

Mme L : Ben je pense que si... fin, comment dire, je pense que s'il y avait pas eu les visas, ces histoires de visa, je sais pas si je serai revenue (*rires*).

M : Tu penses que tu serais restée là-bas ?

Mme L : J'pense que je serai restée. Bon après, quand je suis revenue... bah j'avais quand même le reste de ma famille, donc c'était pas non plus comme si c'était une torture...

M : T'arrivais pas au milieu de nulle part.

Mme L : Voilà, mais je savais que ça allait être moins agréable que de... de partir au Japon, mais après... le fait après d'avoir direct, d'être direct partie en thérapie, d'avoir repris mes études du coup, fin d'avoir fait un peu plus de... bah ça a fait que c'était moins compliqué que ça. Mais bon, c'était quand même pas facile de rentrer.

M : Au début, j' imagine. Là, ça va, là tu te sens... ?

Mme L : Oui, oui là maintenant ça va ! Bon...

M : Tu repars de temps en temps au Japon ?

Mme L : Ouais voilà, voilà. Fin je reviens... enfin non, je repars régulièrement là-bas, bah déjà parce que j'ai quelqu'un aussi donc c'est vrai que euh...

M : En plus oui, forcément !

Mme L : Voilà, le pauvre, je suis pas non plus... Mais oui, voilà, je, je... fin disons que c'est un peu ma récompense euh... après l'année de fac, par exemple, je me dis « allez je... »...

M : Tu vas décompresser en fait...

Mme L : Voilà.

M : Ok. Et tu fais que le Japon entre... depuis que t'es revenue du Japon, t'as fait que le Japon ?

Mme L : Non, j'ai visité euh... j'ai visité l'Angleterre... mais c'était un week-end, mais après, de vrais... de vrais voyages j'ai envie de dire, c'est que le Japon, parce que c'est plus facile pour moi, je paye quasiment rien...

M : Ouais en plus.

Mme L : Partir en voyage ça coûte très cher (*accentue les mots*), donc c'est vrai que... je sais que j'ai de la chance, j'peux...

M : Et t'y retourne... Là, t'y retournes vraiment plus... fin est-ce que t'y retournes pour quelque chose de thérapeutique ?

Mme L : Bah ça a quand même... c'est quand même quelque chose qui me rend heureuse, donc j'imagine que ça... c'est pas autant thérapeutique qu'avant, mais après je sais que c'est quand même un endroit où je peux décompresser, parce que mine de rien ici c'est pas toujours facile non plus, même si ça va... mieux...

M : Y'a toujours peut-être des petites rechutes de temps en temps ?

Mme L : Oui, et puis après, la France, j'adore ce pays, y'a pas de problème mais bon... j'me sens mieux là-bas, donc c'est vrai que je reviens là-bas c'est... quand je retourne là-bas, décidemment, voilà je remets un peu les compteurs à zéro... donc c'est pas autant thérapeutique que la première fois, mais disons que...

M : Mais toi si tu pouvais, tu resterais là-bas ?

Mme L : Oui, je pense (*rires*). Ouais si c'était possible ouais.

M : Euhm... (*réfléchit*) Est-ce que pendant tes voyages, pas forcément au Japon, en général, est-ce qu'il y a des choses qui t'ont choqué, que ce soit positivement ou négativement, dans le pays ? Parce que, quand même par exemple le Japon, c'est... un pays très différent, une société différente.

Mme L : Après, hum... positivement, je sais que le Japon et le Canada ça a été un peu la même histoire, c'est-à-dire que les gens là-bas sont très gentils. Alors on dit que c'est un cliché mais non, fin honnêtement moi j'ai eu de la chance peut-être mais... voilà, c'est c'est... un pays où on se sent... où on peut sortir le soir, vêtue... y'a pas de... pas forcément de... bon après faut pas trainer dans des quartiers [*ouais, bien sur*], mais dans la rue normalement, tu te fais pas agressée, tout ça [*wahoo, super*], ça ça m'a choqué parce que je me dit « Wahoo », bah c'est quand même bien de... j'ai, la première fois que je suis allée au Japon... fin que je suis sortie tard et que je suis rentrée chez moi au Japon, y'avait en face de moi, y'avait une fille qu'était avec une jupe très très courte, le téléphone à la main endormie... elle a fait toute la ligne et y'a pas eu un... voilà, dans l'indifférence générale euh... donc ça ça m'a, ça a été le positif parce que j'ai vu des pays où les gens ils étaient moins... moins tributaire de... bah de tout quoi. Après... en négatif, bah en général, j'ai de la chance, donc euh, j'ai pas...

M : Même au niveau de la culture, y'a des choses... parce que c'est très différent.

Mme L : Beh... non, fin oui c'est très différent, mais ça m'a pas... chamboulé. J'ai plus eu de positif dans mes voyages...

M : Tant mieux, tu me diras !

Mme L : Oui, j'en suis... je vois bien que j'ai de la chance parce que ouais, globalement j'ai pas eu d'expériences, j'ai pas eu de chocs en mode « non ça je peux pas, ça c'est horrible ». Voilà.

M : Ok, bon, tant mieux. Et euh... est-ce que t'as eu des surprises par rapport à ce que t'attendais à la base ?

Mme L : Oui, alors bizarrement plus en Europe que... plus je partais loin, moins j'étais surprise et plus je partais proche euh... ouais l'Italie ça m'a... j'ai aimé mais... tout était extrêmement cher, et je m'attendais à ce que ça soit un peu moins... bordélique, si je puis dire. C'était un peu...

M : Ca partait dans tous les sens ?

Mme L : Ouais ouais, puis les gens pas sympas, puis tout était cher, alors j'fais « oula », alors que bon, ma famille est en partie italienne, donc j'me suis dit « bon, petite j'y allais, j'me dis ça va être bien », bon... ça m'a vite calmée.

M : T'avais peut-être des souvenirs de...

Mme L : Voilà, j'pense qu'il y a eu... j'me faisais une idée de l'Italie qu'était pas du tout euh... bon après ça restait très beau, globalement j'ai pas regretté mais... voilà quand euh... ça pour le coupe je me suis dit « c'est pas du tout comme j'imaginais » alors que pour le reste...

M : Et l'Italie tu l'as fait avant ou après le Japon ?

Mme L : Non bien avant, c'était... j'étais... je l'ai faite y'a, j'y suis allée il y a 5 ou 6 ans, un truc comme ça, peut-être un peu avant, un peu après, voilà.

M : Parce que j'aurai pu dire... vu que t'avais connu le Japon, aller vers un pays euh... qui te... qui est cher, où les gens sont un peu plus fermés...

Mme L : Heureusement que j'ai pas fait l'inverse et que je suis allée avant en Italie ! J'pense que plus on va loin et plus on s'attend à tout quoi... voilà.

M : Oh excuse-moi... (*mon téléphone vibre*). Euh... quels sentiments toi tu as eu pendant ton... ton voyage, par exemple, on va prendre l'exemple du Japon. Quels sentiments tu as eu, quand t'es arrivée ?

Mme L : Euh, bah vraiment, je me suis sentie... Bah cliché à dire, mais oui, libérée, j'dirai. Vraiment en mode « Wahoo, je recommence à respirer normalement presque », c'était... voilà, vraiment un sentiment de...

M : La libération.

Mme L : Ouais, ouais ouais.

M : Libérée de...

Mme L : Bah de tout en fait, c'est vraiment, vraiment... comme si hop, j'abandonnais tout, tout derrière moi...

M : Le poids en fait... que t'avais ? T'as eu des sentiments... plus positifs que négatifs, mais est-ce que t'as eu des sentiments négatifs ?

Mme L : Oui, parce qu'en même temps je... j'avais peur de pas aller mieux, donc j'avais beaucoup de doutes par rapport au fait de me dire, ah si en plus maintenant je vais pas bien, que je suis à l'autre bout du monde, que je suis avec ma mère et qu'elle me voit faire... déprimer à longueur de temps, même par rapport à elle... mais en fait voilà...

M : T'avais un peu de pression quand même en arrivant...

Mme L : Voilà, puis bon, mine de rien, me dire 6 mois au Japon, je parlais pas un mot de japonais, les gens là-bas parlent pas anglais... je me suis dit « est-ce que je vais pas... pas être perdue quoi ». Donc voilà quoi.

M : Et euh... t'as refait des crises d'angoisse ? Quand t'étais là-bas par exemple ?

Mme L : Non. Non, non.

M : Non, jamais, ça été euh...

Mme L : J'en ai jamais refait en fait, j'en ai refait une énorme le soir... où j'ai arrêté le boulot quoi. Mais après... terminé.

M : T'as eu des situations quand même stressantes au Japon ? Ou...

Mme L : Ouais mais disons que je les appréhendais de manière normal mais... le première jour de cours quand je suis arrivée là-bas, qu'il y avait personne, fin que je connaissais personne, oui ! Mais disons que ça redevenait normal de, ah euh...

M : Ouais, t'aurais pu avoir le même stress si t'étais allée à l'école, fin à la fac euh... ici quoi ?

Mme L : C'est ça, disons que c'était du stress gérable...

M : C'était pas du stress du au voyage, ou du stress dû... à un nouveau pays, à une nouvelle culture ?

Mme L : C'était plus de l'appréhension parfois comment j'allais me débrouiller, mais ça en était presque drôle parce que finalement c'était, voilà ben bah...

M : Ouais, plus la langue peut-être ? Du coup tu disais, peut-être un peu d'appréhension par rapport à la langue ?

Mme L : Ouais et puis c'est... ils sont un peu... ils sont un petit peu dingue là-bas [*ah ouais !*]. Voilà, ils sont... c'est une île, donc ils sont assez fermés mais euh... gentils hein...

M : On m'a dit... on m'a dit que c'était le futur.

Mme L : Oh oui, bah ça de toute façon, quand tu reviens ici, t'as l'impression d'être repartie dans les années 90 quoi par exemple mais... (*rires*) après, ils sont... comme c'est une île, ils sont un petit peu, un petit peu maladroit avec les étrangers donc des fois, je parlais, ils me regardaient, ils s'en allaient parce qu'ils étaient trop effrayés pour me parler, mais c'était drôle, fin c'était pas...

M : Toi tu l'as bien vécu ?

Mme L : Oui oui, ben de toute façon, j'me disais « bon ben.. ok, je me suis prise un vent, je me suis prise un vent », voilà, ça redevenait des situations entre guillemets normales et... pas malsaines quoi.

M : Et du coup, tu parles un peu des contacts que t'as eu avec les gens là-bas, ça s'est bien passé en général ?

Mme L : Ouais ouais ouais, très bien, très bien... bon ben y'a, ben après j'avais l'entourage immédiat de ma mère, donc forcément... j'me suis faite des amis par rapport à cet entourage, puis avec l'école donc forcément, ça engageait à ça. Après euh... il y a eu des fois où c'était un peu compliqué à se faire comprendre et puis ça reste quand même d'autres mentalités.

M : Et maintenant, tu parles euh... bien ? [*fait la mou*] Pas encore ? (*rires*)

Mme L : Euh... disons que je comprends plus que je parlais mais... je m'en sors un peu ouais. Ca va, ça va.

M : Ca a été une barrière mais ça... fin... ça a été ?

Mme L : Bah après... ça a été parce que, mine de rien, les jeunes, fin ceux de notre âge quoi, ils parlent quand même un peu anglais donc finalement... chacun y mettant un peu du sien, ça passait... voilà (*rires*).

M : Ca va. Tant mieux, tu me diras. Et euh, t'as appris beaucoup de choses sur la culture... sur le pays ?

Mme L : Ouais, ouais ! Ben... comme j'étais immergée complètement, que j'avais personne... en fait à part ma mère, j'ai pas fréquenté de français euh... donc en fait, quand je sortais c'était avec que des japonais, donc oui là, forcément, j'ai tout vu là, tout, tout...

M : Et tu penses que ça a eu un effet sur toi ? De découvrir une nouvelle culture ?

Mme L : Ouais bah ouais, parce qu'en même temps on se dit... « bon ben en fait ce que je vis, j'suis pas obligée de le vivre » quoi, ça se passe différemment ailleurs. Et euh... ça te fait ouvrir les yeux sur pas mal de trucs euh...

M : Ca doit te faire prendre du recul, tu te dis... bah en fait...

Mme L : Ouais puis alors après, les japonais ont un rapport au travail qui est très bizarre donc je me suis dit « Wahoo » presque moi j'étais bien lotie par rapport à certains euh... ici... voilà. Donc ça ouais, ça permet de se recadrer en disant « bon t'as vécu un truc de merde, mais c'est pas... ça va, tu... ».

M : Ouais t'as vraiment pris du recul en fait du coup ? Ils travaillent beaucoup en plus c'est vrai là-bas.

Mme L : Ouais ouais... Puis eux là-bas quand je disais « ouais, parfois, je travaillais 6 heures d'affilées sans pause », ils disaient « oh, bah ça va ! ». Donc euh bon... (*rires*)

M : (*rires*) Non !

Mme L : J'étais là « bah non ça va pas » en général, mais en fait eux, pour eux, ils étaient pas plus choqués que ça... Donc oui, c'est vrai que...

M : C'est une habitude après, j'pense. Eux ils sont... ils ont ça... j'vais pas dire dans le sang mais...

Mme L : Bah ils sont tellement habitués à travailler beaucoup que je pense que... donc du coup j'étais là, woh, presque là j'passe pour une flemmarde, alors que j'avais l'impression moi de bosser comme... et puis je pense que je bossais trop ! Et je pense que eux bossent trop aussi mais... donc ça fait prendre un peu de... de recul en se disant « bon bah en fait... ça va ! », c'était horrible, mais au moins...

M : Du coup, le fait d'être dans une société avec des... on va dire des normes qui sont différentes de chez toi... ça a quand même eu un effet... positif... pour te dire... ça va quoi ?

Mme L : Ca dédramatise en fait.

M : Voilà, t'as dédramatisé en fait. Est-ce que pour toi, il y a des destinations euh... ou des pratiques par exemple de voyage... plus propices à la découverte de soi ?

Mme L : Bah après j'pense que ça dépend vraiment des caractères de chacun, mais pour moi c'est vraiment de partir seule quoi... c'est, c'est... pas avec une amie, pas avec un ami ou un copain ou quoi, vraiment...

M : Pourquoi ?

Mme L : Bah parce que je pense que quand on... quand on a vraiment besoin de changer d'air quoi, il faut... bah moi je suis un peu extrême comme ça donc voilà, mais je pense qu'il faut voilà... hop tu laisses derrière toi, même si c'est temporaire, même si c'est pas... mais vraiment pour rester seul ben qu'avec toi et vraiment voir comment tu réagis et comment tu... comment tu vis les choses sans avoir le regard d'un autre... puis quand on est avec un ami, par exemple, ou avec une amie, on va tendance à se reposer mutuellement donc on va peut-être faire des choses, ou pas faire des choses qu'on ferait pas seul. Moi seule, je sais

que je suis partie dans des endroits, j'me suis dit « bon on va bien voir ce que ça donne », peut-être qu'avec une amie j'aurai dit « oh bah non »...

M : On reste toutes les deux ? Tu t'ouvres peut-être moins aussi à...

Mme L : Bah tu parles moins aux gens je pense aussi, t'as tendance un peu à, à part si t'es avec quelqu'un de très sociable ou quoi mais, voilà je...

M : Et des destinations sinon tu... plus que d'autres ?

Mme L : Euh... moi j'aurai tendance à dire plus c'est loin, mieux c'est, mais voilà ça c'est... c'est vrai qu'un endroit complètement différent, ça peut pas mal... changer. Si c'est possible financièrement, le plus loin possible quoi.

M : Après y'a des choses qui sont pas si loin et au final...

Mme L : Oui à la rigueur, plus à la rigueur, d'être dépaycé au niveau de la culture ou quoi, donc même si c'est pas très loin, voir vraiment quelque chose de complètement différent... voilà...

M : Ok. Bon bah écoute, on arrive vers la fin là, on est sur la fin, donc si t'as des choses à rajouter, si tu veux rajouter...

Mme L : Non bah non... je pense que ça va (*rires*).

M : Non ? Ok, super. Bon bah écoute je te remercie.

Mme L : Pas de problème.

M : Je te remercie (*rires*).

Fin de l'entretien à 24 min 16 (14h42)

Annexe F - Retranscription d'entretien avec Madame Éclair

M : Bonjour.

Mme Éclair : Bonjour.

M : Euh... Donc je suis Ariane, et dans le cadre de mon mémoire, comme je te l'ai dit, je vais euh... t'interroger, j'effectue une recherche sur le voyage thérapeutique. Du coup je vais te poser quelques questions, il faut juste que tu saches que c'est anonyme. Donc du coup, c'est pas une examen, c'est pas... y'a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, tu dis ce que tu veux et tu dis vraiment tes opinions, voilà... tu dis vraiment ce que tu penses. Donc pour commencer, pour toi, qu'est-ce que ça représente le voyage ?

Mme E : La découverte, l'aventure, euhm... de nouvelles expériences.

M : Oui, vraiment découvrir en fait, ok. Tu as beaucoup voyagé ou pas ?

Mme E : Je commence à avoir un petit palmarès, euh... j'ai fait la Suisse, l'Irlande, plusieurs fois, l'Angleterre aussi, euh... j'ai fait l'Espagne, quand j'étais bébé, je suis allée en Tunisie, je m'en souviens pas vraiment, donc euh...

M : Normal, je comprends, dans les premiers âges.

Mme E : Et euh... là prochainement je vais aller à Amsterdam.

M : Ok, t'as fait surtout l'Europe en fait du coup ?

Mme E : Ouais.

M : Tu pars longtemps quand tu voyages ou... ?

Mme E : Ca dépend... je suis plus partie genre une semaine ou deux semaines, mais maintenant ça se calcule plus sur des jours parce que... c'est une question de moyen en fait.

M : Et les moyens, avec les études en plus, tu peux pas partir non plus... des mois et des mois. Ok, d'accord. T'as... j'imagine que t'as envie de voyager, t'as toujours envie de découvrir de nouvelles choses ?

Mme E : Oui, bah j'ai une carte en fait, j'ai mis des points là où je veux aller plus tard.

M : T'as des envies d'aller euh... à certains endroits en particulier ?

Mme E : Ouais. Bah j'aimerais bien aller euh... en Australie, au Mexique, en Amérique du Sud aussi. J'aimerais bien aussi faire l'Amérique du Nord, mais pas les États-Unis, plus Canada, Québec.

M : Donc t'as quand même vraiment envie de partir... plus loin par contre ?

Mme E : Ah ouais. Faire le tour du monde.

M : Ouais, c'est ton, c'est ton objectif, t'as envie... t'as envie de voyager à fond ?

Mme E : Un max, ouais.

M : C'est bien. C'est un bon projet (*rires*) ! Euh... Donc toi, quelles sont les raisons pour lesquelles tu es partie en voyage ? Sur tes différents voyages ?

Mme E : Alors euh... la plupart c'était des sortes de... colonies on va dire. Euh... c'est des voyages linguistiques, ça permet de se perfectionner pendant les vacances d'été en fait, c'était quand j'étais plus jeune. Et je le faisais dans le but de réussir mon bac d'anglais, sur plusieurs années, ce qui m'a vraiment aidé... et là ces dernières années, je pars toute seule en fait, et là c'est plus... pour découvrir et... expérimenter de nouvelles choses en fait.

L'année dernière, je suis partie à Londres pendant un long week-end, 4 jours... et là c'était parce que j'avais besoin de changer d'air en fait.

M : T'en avais marre ?

Mme E : J'ai pété... j'ai pas pété un câble mais...

M : Il fallait que tu partes.

Mme E : Il fallait que je parte, et ça m'a fait un bien fou.

M : Ouais... c'était quoi, il y avait des problèmes qui te... Tu es pas obligée d'en parler si tu ne veux pas...

Mme E : Non mais, c'était pas vraiment des gros problèmes, c'est juste que ça allait pas vraiment avec mon copain, j'étais en psychologie, je savais même pas pourquoi, j'étais à ma L1, je voyais plus de sens à ma vie en fait et... j'en ai parlé à ma copine, elle m'a dit « bah vas-y on part », bah j'fais « ok ». Et on est parties.

M : Donc vous êtes parties toutes les deux ?

Mme E : Sur un coup de tête ouais. Et c'est l'une des meilleures choses que j'ai pu faire, et un des plus beaux voyages que j'ai pu faire.

M : Super. Ca fait une belle expérience quoi.

Mme E : Ouais. Et justement, on en devient accro quand on voit que... que c'est comme ça, on se dit « on recommence, on recommence ».

M : Ouais t'avais envie en fait de... vu le bien que ça t'a fait, t'avais envie de recommencer, de repartir ? Ok.

Mme E : Ah j'ai vécu des choses que j'avais jamais vécues avant hein.

M : Tu sais que si t'es dans une situation comme ça, tu peux repartir et...

Mme E : Ouais. Ouais, ouais. Même, j'pense que... maintenant j'ai pas besoin, j'vais pas attendre d'être triste ou malheureuse pour repartir. La preuve, je pars à Amsterdam.

M : Oui. Et là, c'est vraiment pour découvrir par contre ?

Mme E : Ouais. Pour continuer à découvrir petit à petit le monde.

M : Et quand t'étais... du coup quand... quand ça allait pas bien, que tu trouvais pas trop de sens à ta vie, c'était... toi tu te... avec ta personnalité euh... tu te sentais pas bien fait, c'était... c'était plus un problème dans le sens de ta vie ou un problème avec toi euh... même.

Mme E : Dans le sens de ma vie. Euh... j'ai pas de problème avec moi-même en fait, je suis assez confiante, sans être arrogante bien sur mais euh...

M : Ca va tu te sens bien dans ta peau ?

Mme E : J'suis bien dans ma peau, je m'aime bien... j'aime les idées, ce que je pense, je m'assume entièrement. Et non, c'était vraiment ma vie, j'étais pas à ma place, et je pense que je le suis toujours pas, c'est juste que... je me suis habituée, j'ai fait des compromis pour rester dans la situation dans laquelle je suis, que je vis bien même ! Mais euh... j'étais vraiment pas à ma place et en fait... le fait d'être partie pendant 4 jours, ça m'a permis de faire une pause en fait sur tout ça, et de m'extérioriser et... d'être dans un pays où je pouvais tout faire sans qu'il y ait de... répercussions en fait.

M : Sur ta vraie vie en fait ? Enfin sur ta vraie vie...

Mme E : Ouais, c'est ça, c'était 4 jours de coupure où là je pouvais faire ce que je voulais, sans limite, et après je revenais en France et, tout recommencer quoi. C'est comme si j'avais fait pause sur un film en fait.

M : D'accord, ouais, tu mettais pause, t'arrives dans le pays et... tu peux faire tout ce que tu veux en fait ?

Mme E : Ouais fin... j'fais plein de trucs que j'ai jamais fait et... j'ai fait plein de rencontres...

M : Se libérer un petit peu, d'une certaine manière ?

Mme E : Ouais, c'est très libérateur.

M : Ok. Euhm... et tu penses que ça vient, que ça venait d'où, le fait que... tu te sentais mal, fin que... effectivement c'était le fait que tu trouvais pas ta place en psycho par exemple, mais euh... tu penses que c'est plus profond ? Parce que c'est quand même assez général entre guillemets ?

Mme E : Euhm, bah en fait, c'est ma vision des choses, c'est ma vision de la vie genre... j'suis un peu genre « société de consommation, capitaliste » et tout, et euh... et pourtant je suis dans cette société, et je fais comme tout le monde, je fais des études et j'ai un appartement à Toulouse et... j'fais comme tout le monde et pourtant... genre je critique les gens qui font ça, mais je fais moi-même ça, parce qu'en fait, c'est pas que t'as pas trop le choix, mais c'est juste que tout le monde fait ça et t'as... t'as la flemme de fournir des efforts considérables pour... faire un truc de différent alors qu'au final...

M : C'est normal, on se sent un peu petit dans...

Mme E : Ouais mais surtout, à mon âge, j'ai le temps quoi. Je sais que plus tard, j'habiterai pas dans une ville et que je ferai pas un métier lambda comme tout le monde dans un bureau.

M : Déjà si tu suis tes idées, même si... même si tu dis, effectivement, t'es toujours dans cette société de consommation ou des choses comme ça, si t'as des idées... que t'as envie de suivre et voilà... bah c'est déjà pas mal.

Mme E : Ah oui bien sur. C'est ce qui me permet de rester d'ailleurs en fait. Je le sais mais euh... bon, je fais un compromis entre ma réalité, là où je suis et mes idées et... et ça marche, y'a toujours des petites alternatives même dans une société de consommation.

M : Puis surtout, t'es au Mirail donc euh... ça doit...

Mme E : Ouais, c'est pépouze, c'est vraiment mon environnement ça, c'est...

M : C'est clair. Bah là-bas... pour discuter de ça, ça, c'est plus ouvert on va dire que dans certaines facs.

Mme E : Ouais, complètement.

M : Ca c'est bien. Et euhm... Tu m'as dit que tu voyageais seule, mais t'as aussi voyagé à deux ?

Mme E : Alors euh... Seule... ouais alors... c'est des petits, c'est même pas des voyages en fait, ça m'est déjà arrivée plusieurs fois de prendre l'avion seule et de me rendre d'un point A à un point B seule, pour rejoindre des gens.

M : Ouais, après tu rejoignais... t'as toujours voyagé en fait... quand t'étais sur place t'as toujours été avec des gens euh...

Mme E : Ouais. Ouais non ça m'est jamais arrivé de partir seule seule.

M : D'accord. Et euh... (*réfléchit*), du coup le voyage ça t'a... est-ce que quand t'es revenu ça t'as aidé ? Tu te sentais mieux ?

Mme E : Ouais.

M : Complètement ou...

Mme E : Je me sentais libérée d'un poids en fait... C'est comme si j'avais rechargé les batteries, que j'avais un peu le ménage et que du coup... y'avait plus d'espace, c'était frais, c'était comme une... pas une renaissance mais... un renouveau quoi !

M : Ouais, ok. Tu t'es reconstruite en fait via le... ?

Mme E : Ouais, c'était un peu ça, c'était une cure en fait, une petit cure, j'ai pris quelques médicaments... je me suis reposée puis voilà, c'est bon, j'étais d'aplomb.

M : Et t'as essayé d'autres choses ou c'était direct le voyage ? T'as essayé d'autres... choses pour aller mieux, non, c'était vraiment, t'es direct partie en voyage ?

Mme E : Non. Bah oui, oui oui, après, je sais pas qu'est-ce que tu entends par d'autres choses ?

M : Bon par exemple ça peut être d'autres thérapies, d'autres moyens pour partir, de, d'aller mieux...

Mme E : Le truc, c'est que ça faisait, comment dire, j'étais mal, mais c'était sur le moment, c'est pas un mal être qui était installé depuis plusieurs années, euh... j'ai fait de la psychothérapie pendant deux ans, mais ça n'a rien à voir quoi. C'est par rapport à un moment, ma construction, tout ça, mais quand je suis partie à Londres justement, en fait c'était, sur le moment parce que il y a un jour où j'ai eu un petit coup de cafard, mais après généralement dans ma vie je suis assez stable niveau humeur, je suis quelqu'un d'assez heureux quand même maintenant, et notamment grâce à la psychothérapie que j'ai vécu euh... que j'ai faite il y a plusieurs années de ça, mais non à ce moment-là, c'était... c'était pas un mal-être long.

M : C'était pas euh... Mouais, puissant au point de...

Mme E : C'était puissant sur le moment parce que ça m'a fait aller jusqu'à Londres, mais c'était pas permanent. C'était un matin, je me suis levée.

M : Ouais, c'était assez puissant pour te faire partir, mais quand tu me dis, c'était pas sur le long terme [ouais voilà, c'est ça] en fait. Et quand t'es revenue, par exemple, tu disais que tu avais des soucis avec ton copain ou... même... le fait que tu te sentais pas bien en psycho, est-ce que ça t'as remis les idées au clair, est-ce que t'as changé des choses ?

Mme E : Ca m'a apaisé (*marque un temps*). Parce que, la psycho, j'pense... ça s'arrangera le jour où ça sera fini quoi. Euh mais euh... après mon copain, oui on s'est expliqué, fin... on a parlé ensemble du coup ça s'est réglé tout seul.

M : C'était une crise temporaire.

Mme E : Oui, voilà, c'est gentillet, y'avait rien de fou fou. Et euh... ben la psycho pfff... bah ça dépend des jours, des fois t'es de bonne humeur, des fois t'es pas de bonne humeur, donc des fois ça passe, des fois ça passe pas.

M : Toi c'est plus, tu prends la vie comme elle vient quoi ?

Mme E : C'est exactement ça... C'est un peu ma philosophie de vie, c'est genre euh... je profite maintenant, on verra demain quoi. J'suis pas le genre de personne à prévoir à l'avance.

M : Ouais. Et est-ce qu'il y a des éléments précis qui t'ont impacté quand t'étais euh... quand t'es partie dans ce voyage à Londres ?

Mme E : Impacté positivement ? Négativement ?

M : Positivement, négativement, comme tu veux.

Mme E : Bah en fait... les rencontres. Genre euh... j'ai parlé avec des gens qui venaient des 4 coins du monde, j'ai trouvé ça merveilleux qu'on pouvait... se voir à Londres parce que... déjà on pouvait parler dans une langue commune qu'on connaissait tous et qu'on parlait tous. Et j'ai trouvé ça tellement merveilleux de pouvoir échanger avec des gens qui sont sur un autre continent que moi et... et voir à quel point les gens sont bons en fait. Et c'est là que je me suis dit, il devrait pas y avoir de nationalités, il devrait juste y avoir la nationalité humaine en fait.

M : Que tout soit ouvert et qu'on puisse aller partout ?

Mme E : Ouais. Je me suis dit que c'était merveilleux de rencontrer des gens, de voir d'autres cultures, de parler... et en fait, je me suis rendue compte aussi à ce moment-là que... ben ils étaient comme toi et moi. Y'avait rien fin... à part la culture, mais... quand tu leur parle, j'sais pas de, le bien le mal, des trucs à la con quoi, ils sont comme toi.

M : En fait on est juste humain quoi.

Mme E : C'est une question de langue, ouais ouais on est humain, et en fait c'était juste une barrière de langue mais euh... mais j'ai parlé avec des brésiliens, eux ils faisaient des études aussi, comme tout le monde, ils étaient en médecine, ils savaient ce que c'était Freud, ils... pfff, ils savaient des trucs comme moi ! Et je me suis dit c'est merveilleux !

M : Ça t'a aidé à... à aller mieux entre guillemets ?

Mme E : Ouais le fait d'échanger comme ça, c'est une richesse. Et c'est que du bon. Et en plus c'était des gens formidables. C'était une très bonne expérience.

M : Ok. Et euh... t'es partie comment ? T'es partie via un organisme ou t'es partie par tes propres moyens ?

Mme E : Par mes propres moyens.

M : T'es toujours partie... bah à part euh... tu me disais les voyages...

Mme E : A part les colonies quand j'étais plus jeune... Non mais oui là, j'achète mes billets d'avion, je réserve mes auberges.

M : T'as une préférence ?

Mme E : Ben euh...

M : Tu te vois acheter un... un voyage dans une agence de voyages par exemple ?

Mme E : Absolument pas. Non... tu perds trop d'argent.

M : Ouais, c'est chair c'est clair (*rires*).

Mme E : Tu perds trop d'argent, c'est attrape-couillon et pfff... t'es pas assez libre. Et... quand tu le fais par toi-même, c'est plus de travail, mais tu peux magouiller et économiser vachement. Et surtout tu décides quand tu pars quand tu rentres. Le voyage c'est de tel jour à tel jour, ou de tel jour à tel jour, fin dans une agence de voyage veut dire.

M : Tu dois faire telle activité. Tu dois faire telle chose.

Mme E : Ouais, non mais oui, mais surtout l'argent quoi, là je... mon aller – retour, j'l'ai payé 20 euros, pour l'avion, mon auberge de jeunesse je l'ai payé 30 euros.

M : Bah c'est sur que le prix... Moi-même je pars jamais avec des... et je pense pas partir un jour.

Mme E : Mais surtout c'est contraignant. C'est pas toi qui décide, fin y'a un énorme de liberté ouais.

M : C'est un manque de choix en fait au final.

Mme E : Aussi ouais. Là c'est moi qui décide quel avion je prends, quand je rentre... quelle auberge de jeunesse je prends et à quel moment de la jeunesse je fais ci ou ça.

M : Tu dormais du coup dans des auberges de jeunesse à Londres par exemple, t'as dormi dans des auberges ?

Mme E : Oui, j'ai dormi dans une auberge de jeunesse tout le long, j'ai pas changé.

M : Du coup ça t'a permis peut-être de rencontrer des gens dans cette auberge ?

Mme E : Ah ouais, bah justement y'avait que ça, j'ai... tous les soirs, tous les jours je rencontrais de nouvelles personnes, des anglais, des belges, des irlandais, des brésiliens, des chinois, des...

M : C'était des gens qui venaient de partout en fait ?

Mme E : Ouais. J'ai même croisé des québécois. C'était la première fois que je parlais à des québécois donc j'étais surexcitée.

M : Ouais, c'est vraiment t'avais cette envie de découvrir l'autre quoi, de découvrir...

Mme E : Ah mais moi j'adore les gens, j'adore le... j'suis quelqu'un de social, même si j'adore avoir mon temps seul, c'est nécessaire pour moi, mais j'ai pas de problèmes pour entamer la conversation pour euh... j'suis à l'aise.

M : C'est pas commun, parce que tout le monde n'est pas à l'aise à ce point-là, aller vers les gens.

Mme E : Ouais c'est peut-être une chance ouais que j'ai. Mais c'est du travail, je suis pas née comme ça.

M : Oui. Bah tu me dis si t'as fait une psychothérapie.

Mme E : Ouais, ouais ouais ça aide beaucoup sur beaucoup de choses. Ca veut pas dire que j'étais timide et introvertie pas du tout, mais euh... c'est vrai que ça te donne encore plus d'assurance, quand après tu vas bien.

M : Ca a été difficile pour toi de revenir ? Du coup, en France, après ces 4 jours ?

Mme E : Ouais on était... On voulait rester. Et même ma copine, elle a pas pleuré mais elle était à deux doigts de pleurer, elle était... moi je l'ai mieux vécu qu'elle, mais on était dégoûtées de rentrer quoi, on voulait rester, on voulait pas partir.

M : En fait c'était court, mais intense ?

Mme E : Ouais, c'était exactement ça. Et pfff... le retour à la réalité, bon, moi je l'ai très bien vécu mais... on avait pas envie de le vivre. Et pendant deux jours on était genre « Ah ça me manque Londres, ça me manque... » et surtout elle ! Elle elle a mis beaucoup beaucoup plus que moi à revenir sur terre et d'ailleurs bah en fait elle est repartie, parce que ça lui manquait trop.

M : Elle est repartie, elle avait envie...

Mme E : Ouais, elle est repartie 2/3 mois après avec d'autres amis.

M : Comme quoi le voyage c'est... c'est un peu comme une je vais pas dire une drogue mais...

Mme E : C'est une drogue.

M : Et du coup, tu pourrais répéter une expérience comme ça ?

Mme E : Ouais, si je pouvais je le ferai tout le temps. Et j'ai essayé de le refaire plusieurs fois, mais c'est question de temps et de moyen.

M : Et t'as eu des surprises ? Quand t'es allée... fin par rapport à ce que tu t'attendais, quand t'es allée sur place à Londres, t'as eu des surprises, tu t'attendais à ça ?

Mme E : La grandeur de la ville (*pires*). Trop grand, c'est trop grand c'est horrible.

M : Ah toi t'aimes pas... t'aimes pas que ça soit trop grand ?

Mme E : Euh, alors. Bon, j'aime pas les grandes villes, mais c'est pas quelque chose qui me repousse. Je vais y aller quand même mais je sais très bien que j'habiterai pas dans ça plus tard.

M : Et ça t'a choqué plutôt négativement du coup ?

Mme E : Non, juste euh... neutre. Je m'y attendais pas c'est tout, fin... je pensais pas que c'était aussi grand. Ce qui m'a choqué aussi c'est le prix des métros. Le métro est plus cher que le uber.

M : Ah ouais ?

Mme E : Du coup on prenait tout le temps le uber. En fait, là-bas, c'est pas économique de prendre le métro, c'est les riches qui prennent le métro. Sinon tu prends le... ché pas le bus ou le uber.

M : Ah c'est rigolo parce que pourtant le métro c'est quand même... fin nous chez nous en tout cas...

Mme E : Ah ouais mais là c'est un autre monde, c'était 4€50 le... fin 4 pounds 50 euh.. le billet de métro mais que pour une certaine zone gnagnagnagna. Et tu voulais prendre à la journée, c'était genre 20 €, alors que le uber, c'était 6 € pour une demi-heure de uber. Diviser par 2 ça fait 3 € chacune.

M : C'était beaucoup mieux de prendre le uber quoi.

Mme E : Ah oui, mais on nous l'a conseillé en plus, on est arrivées déjà, on nous a dit « bon vous avez vu les métros c'est cher » parce qu'on est venues en métro jusqu'à l'auberge de jeunesse, on a fait « Woh » et tout « bah prenez le uber, c'est beaucoup plus économique ».

M : T'es partie quand en fait, t'es partie y'a pas longtemps ?

Mme E : Non, je suis partie y'a un an, je suis partie au mois de mars l'année dernière.

M : Ah oui, parce que vu qu'il y avait uber, je suppose que c'était assez récent.

Mme E : Ah oui, non, c'était il y a un an pile poil à prêt.

M : Ok. Et euh... t'as eu quel type de sentiment toi quand t'étais sur place ?

Mme E : Bah de la joie, de l'excitation. Aucune pensée négative. Après je suis pas quelqu'un qui a de l'attente, j'ai pas des aprioris ou des attentes, c'est juste j'attends que ça vienne à moi et je découvre...

M : Tu vas pas le chercher en fait ?

Mme E : Pas forcément, après, si quand même, j'suis pas quelqu'un de passif non plus. Mais voilà, mais je me dis pas « là faut que ça soit bien, là faut que ça soit nul », c'est... je suis là, j'attends, je reçois ce qu'on me donne et je vois ce que ça donne et... mais après oui, j'étais surexcitée d'être là-bas.

M : Oui, y'avait vraiment une excitation de... d'être là-bas...

Mme E : Ouais, y'avait que de la joie, y'avait rien d'autre.

M : Pas de... pas du tout de chose négative ? Pas de stress ?

Mme E : Absolument pas. Bah après j'suis pas quelqu'un de stressé de base donc euh...

M : Bah déjà pour partir toute seule, fin, avec une amie comme ça, sur un coup de tête, déjà, je pense qu'il y a pas énormément de monde qui le ferait, fin y'a des gens qui le font mais...

Mme E : C'est pas commun surtout à mon âge. Je suis à un âge où la moitié des gens de mon âge doivent...

M : T'as 21, 20, 21 ?

Mme E : J'ai 19. Fin là je suis sur l'année de mes 20, mais c'est une question de temps. Euh mais, genre je suis à un âge où la moitié des gens qui ont mon âge justement, demande encore la permission à leurs parents pour faire certaines choses, et d'autres sont comme moi, plus indépendants en fait... disent fuck off à la vie et puis...

M : En profite quoi.

Mme E : Voilà, c'est ça, j'suis dans cette tranche d'âge où la génération est séparée entre deux types de personnes.

M : C'est vrai, dans ces âges là... puis même c'est quand même... j'veux dire on nous stresse beaucoup. En ce moment, dans la société, c'est une société quand même qui, qui nous pousse à nous refermer sur nous-même donc euh... c'est assez original que tu n'ais pas eu le stress à partir alors qu'on nous dit « faites attention, vous pouvez avoir des problèmes... »

Mme E : Ouais, mais en fait il faut aller au-dessus de ça, et justement, c'est plein de choses que j'ai travaillé dans ma psychothérapie quand j'étais plus jeune en fait, qui fait que maintenant en fait, on me qualifie beaucoup, on me donne beaucoup un adjectif « t'es trop peace. T'es trop peace and love, t'es trop cool, ça va te jouer des tours ». Ca peut me jouer des tours des fois, mais j'encaisse bien le coup et... depuis que je suis comme ça, y'a que du bon dans ça et euh.. pfff, c'est pas tout le monde, fin j pense que je suis un peu à part par rapport à ça, et en fait c'est du travail sur moi-même, je sais, la société nous stresse, l'éducation nous stresse, surtout quand on rentre à la fac, le lycée nous aide vraiment pas sur ça, et euh... moi en fait j'écoute pas ça, j'essaye d'être au-dessus de ça et en fait de me créer ma propre expérience, et du coup mes croyances et mes propres vérités.

M : Et euh... je reviens un peu sur ce que tu disais, t'es partie avec cette amie-là, t'aurais pu partir toute seule ou toi tu voulais vraiment partir... ?

Mme E : Oui, alors oui, parce que... j'ai failli déjà partir seule. Même en fait je crois qu'au début je regardais déjà les billets d'avion pour partir moi-même seule, mais c'était à Dublin, et c'était vraiment pas le même prix. A la base on voulait partir à Dublin, et quand on a vu les prix, on a dit « bon on va chercher autre chose ». Quand on a vu Londres, y'avait quand

même 100 euros de différence, on est allées à Londres. Mais à la base en fait, j'allais partir seule.

M : Ok, et tu pense que ça, fin ça a changé ton voyage de partir avec... ?

Mme E : Ah oui, ouais, ouais, complètement hein. Seule, tu fais pas pareil, j'sais pas là, je sortais tous les soirs, j'étais tout le temps avec ma copine, on faisait plein de rencontres. J pense que si j'aurais été seule, mes soirées je les aurais passées sûrement dans ma chambre.

M : Hum. T'aurais eu moins le... moins l'occasion de sortir du coup mais ?

Mme E : Mais surtout, quand t'es dans un endroit genre l'auberge de jeunesse, généralement y'a des bars en dessous de l'auberge, et c'est là où tous les gens s'y retrouvent le soir. Tu peux y aller à deux, mais seule, ça fait tâche quoi.

M : Tu te serais sentie peut-être un peu mal ?

Mme E : Euh ouais, beh ouais parce qu'en fait les rencontres, bon tu peux les faire, mais t'attends aussi qu'on vienne vers toi, c'est donnant donnant. Et à deux, tu peux attendre à deux. Seule... le temps paraît beaucoup plus lent, et c'est très malaisant très vite.

M : Ouais. Et t'as rencontré des gens, du coup des anglais qui venaient de Londres ?

Mme E : Hum pff, non, non non du tout. J'ai rencontré des français. Ah y'a trop de français là-bas par contre, dans la rue tu te retournes t'entends un français. Euh non non, j'ai rencontré des français, des irlandais, des serbes j'crois... des slovaks, même des espagnols, ils nous ont fait une polenta d'ailleurs.

M : Sympa !

Mme E : Ouais, euh non, mais des anglais, généralement les anglais ils vont pas dormir dans leurs auberges de jeunesse (*rires*).

M : C'est clair, c'est vrai. Donc en fait t'es vraiment, les rencontres elles se sont passées dans l'auberge de jeunesse en fait ?

Mme E : Et un peu dans la rue, fin quand on sortait au resto ou quoi, on a quand même un peu parlé avec un gars dans le restaurant, il était très sympa. Bon il était italien, parce que c'était un resto italien mais... ouais non c'était, les trois quart du temps c'était dans l'auberge ou dans le cadre de « on est étranger, on est au musée ».

M : Et euh, la culture anglaise, le pays, est-ce que tu sens que ça a eu un impact sur toi ?

Mme E : Je la connaissais déjà, parce que j'étais déjà allée en Angleterre, pas à Londres, mais j'étais déjà allée... après moi la culture anglaise... c'est pas trop trop mon kiff [*c'est pas trop*]

ton truc] non, non, du tout. Euh, mais j'm'en fous, c'est un détail pour moi, enfin j'y allais pas pour ça en tout cas hein.

M : Ouais toi t'y allais vraiment pour les rencontres et pour euh... découvrir ?

Mme E : Ouais pour être dans un autre pays quoi.

M : Ouais c'est ça, d'accord. Et euh... le fait d'être dans une, fin c'est pas tellement... une société ultra différente parce que...

Mme E : Non, c'est occidentale.

M : Ca reste la même chose, mais, est-ce, y'a des façons de penser qui sont différentes ?

Mme E : Ouais, ils sont coincés...

M : Ouais tu l'as vécu comment toi ?

Mme E : J'sais pas, là-bas tu fumes, on te regarde de travers quoi. Surtout dans le resto, on était entrain de rouler nos clopes parce qu'on venait de payer et on allait sortir, et puis le serveur, il nous l'a pas dit de façon méchante mais il était genre « vous êtes jeunes, vous fumez, c'est dommage ».

M : Y'avait un petit des jugements en fait ?

Mme E : Pas vraiment non, c'était juste plus du... il s'inquiétait pour nous. Je l'ai pris comme ça et je pense que c'était comme ça.

M : C'était pas du jugement, c'était pas méchant en fait.

Mme E : Nan nan, oui, et puis là-bas fin, c'est le jour et la nuit, fin ils sont très prout prout coincés et le soir tu vois des nanas alors qu'il fait zéro degré à mini robe, avec des talons super hauts, maquillées comme des camions volés...

M : Y'avait un petit contraste en fait ?

Mme E : Ah y'a trop un contraste hein, c'est trop abusé ! Mais c'est vraiment distinction jour nuit. La nuit, mais elles sont folles les... les anglais là-bas, ah ouais... toi tu fais tâche à côté, elles elles sont maquillées, mais vraiment... pas possible et toi t'es genre en mode normiche et là tu te dis... t'as l'impression d'avoir 12 ans à côté des meufs qu'on 20 ans, alors qu'en fait non, t'as pas 12 ans. Tu te sens un peu euh... tu te dis merde, je me suis pas habillée correctement, mais en fait c'est la culture. T'sais c'est un peu comme tu vas dans une soirée, si t'arrives en jogging et que tout le monde est beau, tu vas te dire « aaaah », tu vas pas te sentir bien quoi. A contrario, si t'es trop bien habillée et qu'eux sont décontractés... tu vas être mal à l'aise. Là, c'était vite fait ça, mais là c'était... elles étaient vraiment ridicules donc euh...

M : C'était trop quoi ?

Mme E : On se foutait plus de leur gueule qu'autre chose hein c'est...

M : Puis toi... si je me souviens, tu m'as dit au débout « je suis partie, je pouvais faire ce que je voulais » y'avait personne qui allait te... te faire de jugement ou quoi que ce soit. Même s'ils étaient coincés... toi tu t'en fichais ?

Mme E : Bah après j'ai un minimum... j'suis pas quelqu'un d'extravagant fin, j'vais pas me mettre à poil sur la place publique mais euh... bah en plus, ils sont tellement dans la ville que si tu croises quelqu'un, que tu choques quelqu'un tu vas pas le revoir hein... mais après non, j'suis quelqu'un d'assez normal en société (*rires*) fin...

M : Oui oui, bien sur, mais d'être partie ça a quand même... entre guillemets... ça t'as permis de faire des choses que tu pouvais pas faire ici ?

Mme E : Euh... oui dans le sens où... c'est pas que je me retiens ici c'est juste que... ici j'peux pas les faire parce que c'est pas le contexte, dans le sens où genre euh...

M : Ouais, il faut vraiment qu'il y ait un contexte du coup ?

Mme E : Ouais, là c'était une question de contexte en fait. Ici, j'vais pas aller m'amuser à aller chercher tous les étrangers de la ville pour parler avec eux, et là j'y étais, en plus je dormais dans la même chambre qu'eux, et en fait euh... bah tu parles et tu vois que ça va trop bien et tu continues, continues, et à la fin, à la fin du séjour tu leur dis je t'aime quoi. Je t'aime dans le sens amical bien sur. Et euh...

M : Bah les liens sont... plus vite tissés en fait par le voyage ?

Mme E : Ah ouais. Ouais mais ils étaient tellement (accentue le mot) forts et tout, on aurait dit qu'on était pote depuis 5 ans !

M : T'as encore contact avec eux ?

Mme E : Non, on a oublié, on a oublié en plus, on s'est dit « oh mince on a pas pris les facebook et tout ».

M : Ah oui, donc après vous êtes revenues vous avez pu... bah après c'était immortaliser dans le temps en fait.

Mme E : Ouais, c'est ça. Mais si après on quand même... on a les facebook des français quand même, mais on leur parle pas, c'était y'a un an...

M : C'était comme ça, c'était l'expérience et puis...

Mme E : Oui, voilà, ils habitent encore à Londres, et j'sais pas...

M : C'était des liens pendant et puis au final...

Mme E : Oui, voilà, c'est ça.

M : Et toi tu penses euh, que y'a des destinations ou... des pratiques de voyages qui sont plus aptes à se découvrir ou... se redécouvrir ?

Mme E : (*réfléchit*)... Qu'est-ce que t'entends par pratiques ?

M : Euh... tu vois toi t'es partie avec une amie, partir seule, ou partir... come je parlais des voyages organisés ?

Mme E : Hum. Ca, je pense que ça dépend vraiment de la personne. Euh... je pense pas qu'il y ait de destinations phares pour faire des rencontres, en fait il y en a partout, c'est juste que... c'est une question de popularité. T'as peu de monde qui veulent aller en Afrique. T'as peu de monde qui veulent aller genre l'Inde, l'Asie, même si c'est touristique... toi t'es plus New York, Londres, Suède, les trucs vraiment populaires, et les trucs vraiment occidentaux ou tu seras le moins déstabilisée niveau culture. Je pense que c'est... une question de confort, mais inconscient, tu vas vers les choses que tu connais le plus.

M : Tu penses qu'en étant dans une culture... plus déstabilisante ça te... fin qu'est-ce que... tu penses que ça aurait quel effet sur toi ?

Mme E : En fait, je pense que... moi je suis pour en fait, j'suis pas pour les préjugés du genre « faut partir que dans les pays occidentaux tu connais bien qui ressemblent un peu à ta culture », ça c'est vraiment l'avis que j'ai par rapport à la société ou aux gens, mais après moi je pense qu'il faut aller partout, même en Afrique, même en pays d'Asie où c'est la hess là-bas, c'est la pauvreté, parce que... là aussi tu fais des rencontres et même beaucoup plus fortes. Parce que je connais des gens là-bas et ils sont partis ils sont partis et en fait... les gens ils avaient rien là-bas et ils leur donnaient quand même. Ils ont partagé des choses super intenses alors qu'ils étaient pas dans un Macdo aux États-Unis, ils étaient pas dans une discothèque... en fait j pense que tu peux faire des rencontres dans tous les pays c'est juste que ce sera pas de la même manière, et aussi ça dépend de la personne. Si c'est quelqu'un qu'est pas trop ouvert d'esprit, il va plutôt avoir tendance à aller à New York, si c'est quelqu'un, tu vois qui, qui cherche la petite bête partout où y'en a, qui se pose vraiment des question sur tout, il va sûrement aller au Népal, et là-bas il va découvrir la culture, il va manger avec les gens et il va... découvrir le partage.

M : Toi tu as envie de tout ? De ce que tu connais et ce que tu connais pas ?

Mme E : Ouais, alors voilà, là pour l'instant, je vais vers ce que je connais... parce que je suis jeune encore. Faut que petit à petit je tâte le terrain, mais j'espère aussi pouvoir faire les pays pauvres et... parler avec des gens et... faire des rencontres bouleversantes qui m'émeut, tu vois, parce que à Londres, c'était génial mais les relations... fin, les rencontres bouleversantes qui m'émeut où je chiale parce qu'on m'a donné du riz parce que eux-mêmes ils n'ont rien, ça n'existe pas quoi.

M : Ouais, c'est sur, bah il y a un certain confort quand même quand tu vas à Londres, c'est pas la même chose.

Mme E : Ouais. Non mais surtout t'es un peu chez toi, parce que... t'as les Macdo et tu connais un peu la culture anglo-saxonne parce que ben tu regardes des films, t'écoutes des, tu regardes des séries, t'écoutes des musiques anglophones, tu baignes dans ça depuis que t'es petite en fait, donc même si t'es pas née dans ce pays, tu connais le pays en fait.

M : Et tu penses que... si t'étais partie dans un pays complètement... fin, très très étranger à ce que tu connais, à notre société au moment où tu étais mal, tu penses ça aurait pas eu le même effet ?

Mme E : Absolument pas. Bah déjà j'aurai pas fait la folle comme j'ai fait à Londres et euh... ça aurait été beaucoup plus spirituel j'pense. Ça aurait été spirituel, et je pense pas que je serai sortie tous les soirs à me bourrer la gueule dans des pubs quoi.

M : Et le retour a été, du coup... pas la même non plus ? Sur toi, sur ton...

Mme E : Si j'étais allée dans un autre pays que Londres ?

M : Ouais.

Mme E : Je... Et ça je suis pas sûre par contre, je pense que ça aurait été à peu près le même, genre « ouais j'ai fait des rencontres, c'était génial, je suis émerveillée, gniagnignia ». J'pense que le résultat aurait été pratiquement le même, après ça...

M : C'est juste la méthode qui aurait différencié quoi ?

Mme E : Ouais, mais après c'est... après les résultats divergent vachement selon les individus j'pense, moi c'est ma façon de voir les choses et peut-être que quelqu'un qui aurait été pas à l'aise du tout, bah il l'aurait pas vécu de la même façon, il aurait dit « Oh gniagnignia, c'était horrible, c'est pauvre là-bas, y'avait rien à faire » parce qu'il est pas sorti en discothèque je sais pas... mais c'est...

M : Oui, là, ça après c'est vraiment... par rapport à la personne quoi.

Mme E : Ouais c'est ça.

M : Bon ben d'accord, ok. Bon bah voilà (*rires*), si t'as des choses à rajouter, si t'as envie de parler d'un point qui t'as intéressé ou t'as envie de rajouter des choses ?

Mme E : Non ça va.

Bibliographie

Ouvrages

AIRAULT Régis. *Fous de l'Inde : Délires d'Occidentaux et sentiment océanique*. Paris : Payot, (Petite bibliothèque Payot), 2002, 240 p.

American psychiatric association. *Mini DSM-5 : critères diagnostiques*. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2016, 347 p.

AMIROU Rachid. *Imaginaire touristique et sociabilités du voyage*. Paris : Presses universitaires de France, 1995, 281 p.

AMSELLE Jean-Loup. *Branchements*. Paris : Flammarion, 2001, 265 p. BARTH Fredrik. *Ethnic groups and Boundaries. The social Organisation of Cultural Difference* [1969]. Long Grove : Waveland Press, 1998, 153 p.

BERGER P.L., LUCKMANN T. *La construction sociale de la réalité*. Paris : Armand Colin, 2012, 340 p.

BOUVIER Nicolas. *L'Usage du monde* [1963]. Paris : La Découverte, 2015, 375 p.

CANGUILHEM Georges. *Le normal et le pathologique*. Paris : Presses universitaires de France, (Galien), 1979, 290 p.

CASTRA Michel. *Identité* in PAUGAM Serge, *Les 100 mots de la sociologie*, Paris : Presses Universitaires de France (Que sais-je ?), 2010, 127 p.

CHARLES Victoria. *L'art de la guerre*. New York : Parkstone (Temporis), 2013, 256 p.

CUCHE Denys. *La notion de culture dans les sciences sociales*. Paris : Editions La découverte, 2010, 158 p.

DUMAZEDIER Joffre. *Vers une civilisation du loisir ?* Paris : Editions du Seuil, 1962, 309 p.

ENZENSBERGER Hans Magnus. *Culture ou mise en condition ?* Paris : Julliard, 1965, 324 p.

ERIKSON Erik H. *Enfance et société* [1950]. Neuchâtel : Delachaux et Niestlé, (Actualités pédagogiques et psychologiques), 1982, 285 p.

EHRENBERG Alain. *La fatigue d'être soi*. Paris : O. Jacob, 1998, 318 p.

EHRENBERG Alain. *L'individu incertain*. Paris : Calmann-Lévy, 1995, 351 p.

EHRENBERG Alain. *Le culte de la performance*. Paris : Calmann-Lévy, 1991, 323 p.

- FREUD Sigmund. *Au-delà du principe de plaisir* [1920]. Paris : Éditions Points, 2014, 185 p.
- GOFFMAN Erving. *La mise en scène de la vie quotidienne. 1. La présentation de soi*. Paris : Les Éditions de Minuit, (Le Sens commun), 1973, 251 p.
- GOFFMAN Erving. *Stigmate : les usages sociaux des handicaps*. Paris : Les Éditions de Minuit, (Le Sens commun), 1975, 175 p.
- HACKING Ian. *Entre science et réalité : la construction sociale de quoi ?* Paris : Éditions la Découverte, 2001, 298 p.
- HACKING Ian. *Les fous voyageurs*. Paris : Les empêcheurs de penser en rond, 2002, 390 p.
- HOMÈRE. *Illiade* [VII^{ème} siècle]. Paris : Gallimard, 2014, 239 p.
- JODELET Denise. *Les représentations sociales*. Paris : Presses universitaires de France, 1989, 424 p.
- LE BART Christian. *L'individualisation*. Paris : Presses universitaires de Sciences Po, 2008, 320 p.
- MALPAS Jeff E. *Place and Experience : A Philosophical Typography*. Cambridge : Cambridge University Press, 1999, 250 p.
- MARX Karl. *Manuscrits économique-philosophique de 1844* [1844]. Paris : Librairie philosophique J.Vrin, 2007, 236 p.
- MEAD Georges Herbert. *L'esprit, le soi et la société*. Paris : Presses universitaires de France, (Bibliothèque de sociologie contemporaine), 1963, 332 p.
- MICHEL Frank. *Voyage au bout de la route. Essai de socio-anthropologie*. La Tour d'Aigues : Editions de l'Aube, 2004, 283 p.
- MINKOWSKY Eugène. *Le temps vécu : études phénoménologiques et psychopathologiques*. 3^e éditions. Paris : Presses universitaires de France, 2013, 409 p.
- MONTAIGNE Michel de. *Les Essais*. Paris : Arléa, 1992, 866 p.
- MUCCHIELLI Alex. *L'identité. 8e édition*. Paris : Presses Universitaires de France, (Que sais-je ?), 2011, 128 p.
- OLLIVIER Bernard. *Longue marche, tome 1 : Traverser l'Anatolie*. Paris : Phébus, (D'ailleurs), 2006, 328 p.
- POLO Marco. *Le Devisement du monde* [1298]. Paris : Klincksieck, 2013, 434 p.
- RICŒUR Paul. *Soi-même comme un autre*. Paris : Éditions du Seuil, 1990, 424 p.

SAÏD Edward W. *L'orientalisme : l'Orient créé par l'Occident*. Paris : Éditions du Seuil, 1997, 422 p.

SCHOVANEC Josef. *Éloge du voyage à l'usage des autistes et de ceux qui ne le sont pas assez*. Paris : Plon, 2014, 227 p.

SCHWARTZ Barry. *Le paradoxe du choix*. Paris : Michel Lafon, 2006, 331 p.

URBAIN Jean-Didier. *L'envie du monde*. Paris : Éditions Bréal, 2011, 270 p.

URBAIN Jean-Didier. *L'idiot du voyage : Histoires de touristes*. Paris : Editions Payot, (Petite bibliothèque Payot), 1993, 270 p.

VEBLEN Thorstein. *Théorie de la classe de loisirs*. Paris : Gallimard, 1970, 278 p.

VIARD Jean. *Court traité sur les vacances, les voyages et l'hospitalité des lieux*. La Tour d'Aigues : Éditions de l'Aube, 2000, 170 p.

VIARD Jean. *Penser les vacances*. Arles : Acte Sud, 1984, 203 p.

Articles académiques

ARVEILLER Jean-Paul. Haschich, romantisme et voyage initiatique. *L'information psychiatrique*, 1990, n°66, p.493-504.

BAUDRY Robinson, JUCHS Jean-Phillipe. Définir l'identité. *Hypothèses*, 2007, n°10, p.155 -167

BERNA F., MANDHOUI O., HUGUELET P. Les éléments psychologiques du rétablissement dans les troubles mentaux sévères : identité, spiritualité et sens. *European Psychiatry*, 2015, n°30, p. 26.

BOVET Pierre. Identité crevassée et identité menacée. *Psychothérapies*, 2005, n°25, p. 247 – 252.

CARO Federico. Déplacement pathologique : historique et diagnostics différentiels. *L'information psychiatrique*, 2006, n°82, p.405 – 414.

FAVEZ Nicolas. La construction de l'identité de soi dans la famille. *Psychothérapies*, 2005, n°25, p.241 – 246.

MAUSS Marcel. Essai sur les variations saisonnières des sociétés eskimo. Étude de morphologie sociale. *L'Année sociologique*, 1904, n°9, p.39-132

PÉRIER Pierre. Chapitre I. La Norme des vacances In : *Vacances populaires : Images, pratiques et mémoire*. Rennes : Presses universitaires de Rennes, 2000, p.29-58

PLUMET Patrick. L'homme préhistorique dans le Grand Nord. *Comptes Rendues Palevol*, 2006, n°5, p.329 -342.

QRIBI Abdelhak. Socialisation et identité. L'apport de Berger et Luckmann à travers « la construction sociale de la réalité ». *Bulletin de psychologie*, 2010, n°506, p.133 – 139.

Mémoires

AGUILERA Nelly. *Tourisme et interculturalité : la force éducative du voyage*. Mémoire de Master Tourisme, Foix : ISTHIA, 2016 – 2017, 148 p.

SANTIAGO Elsa. *Comment le tourisme peut être facteur d'évolution pour les populations indiennes et notamment intervenir dans leur valorisation identitaire ?* Mémoire de Master Tourisme, Foix : ISTHIA, 2011 – 2012, 94 p.

Rapports officiels

Direction générale des entreprises. *Le tourisme des Français en 2016 : moins de départs mais plus de dépenses*, 2017, 4 p. [en ligne]. Disponible sur <https://goo.gl/5jdwol>. (Consulté le 12-3-2018).

UNWTO. *World Tourism Barometer*, 2018, 7p. [en ligne]. Disponible sur <https://goo.gl/HgMdmp>. (Consulté le 27-2-2018).

Table des figures

FIGURE 1 - MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE	14
FIGURE 2 - SCHÉMA INSPIRÉ DE LA PYRAMIDE DE MASLOW : LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE BESOIN	24
FIGURE 3 - LES QUATRE DÉSIRES CAPITALS (URBAIN, 2011)	28
FIGURE 4 - VISION CONTINUÏSTE INSPIRÉE DU COURS DE FREMOLLE - KRUCK JEANNE	46
FIGURE 5 - VISION DISCONTINUÏSTE INSPIRÉE DU COURS DE FREMOLLE-KRUCK JEANNE	47
FIGURE 6 - PHOTOS REPRÉSENTANT LES IMAGINAIRES INDIENS	109
FIGURE 7 - LE SYSTÈME DE CASTES INDIEN	112

Table des tableaux

TABEAU 1 - GUIDE D'ENTRETIEN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ MENTALE	97
TABEAU 2 - GUIDE D'OBSERVATION	105

Table des annexes

ANNEXE A - GUIDE D'ENTRETIEN AVEC MME SOLEIL.....	121
ANNEXE B - RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN AVEC MME SOLEIL	123
ANNEXE C - GUIDE D'ENTRETIEN DU VOYAGEUR	134
ANNEXE D - RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN AVEC MADAME JUNGLE.....	138
ANNEXE E - RETRANSCRIPTION ENTRETIEN AVEC MADAME LUNE	152
ANNEXE F - RETRANSCRIPTION D'ENTRETIEN AVEC MADAME ÉCLAIR	165

Table des matières

REMERCIEMENTS	9
SOMMAIRE	11
PARTIE 1 - LE VOYAGE ET L'INDIVIDU SOCIAL : COMPRENDRE UNE RELATION COMPLEXE.....	15
INTRODUCTION DE LA PARTIE 1	16
CHAPITRE 1 - LE SENS DU VOYAGE ET CE QUI EN DÉCOULE	17
1. <i>Voyager, de l'acte de déplacement à l'état d'esprit. Contextualisation historique du voyage</i>	17
1.1. Un voyage synonyme de nécessité	17
1.2. De la nécessité à l'envie	19
2. <i>Le voyage d'aujourd'hui : fonction, imaginaire et désirs</i>	21
2.1. Rêves et imaginaires, représentations subjectives	21
2.1.1. Définition des représentations et de l'imaginaire.....	21
2.1.2. L'imaginaire touristiques et ses différentes formes.....	22
2.2. Les fonctions du voyage moderne	24
2.2.1. La détente.....	24
2.2.2. Le divertissement	25
2.2.3. Le développement personnel.....	25
2.2.4. La socialisation.....	26
2.2.5. La thérapie	26
2.3. Des motivations diverses et variées	27
2.3.1. Les quatre désirs capitaux	27
2.3.2. Quête ou fuite ?.....	28
3. <i>L'influence de la société sur les représentations et les pratiques sociales du voyage</i>	30
3.1. L'industrie touristique et la commercialisation du voyage : causes et conséquences socio-économiques du tourisme	30
3.1.1. Les facteurs ayant favorisé le développement des pratiques touristiques	30
3.1.2. Les trois variables de la demande touristiques	31
3.2. L'industrie touristique et la commercialisation du voyage	32
3.2.1. Quelques chiffres sur le tourisme mondial	32
3.2.2. Le tourisme de masse	33
3.2.3. Les autres effets néfastes de l'industrie touristique	34
CHAPITRE 2 - LA QUESTION DE L'IDENTITÉ DANS LES VOYAGES	36
1. <i>Définition et concepts de l'identité</i>	36
1.1. L'identité personnelle.....	37
1.2. L'identité sociale.....	39
1.3. L'identité collective	40
2. <i>Le voyage et la construction identitaire</i>	41
2.1. Voyageur ou touriste ?	41
2.2. Les trois quêtes.....	42

2.3. Entre reconstruction et déconstruction.....	44
CHAPITRE 3 - LA PLACE DU TROUBLE MENTAL ENTRE NORMES ET SOCIÉTÉ	45
1. <i>Le normal et le pathologique</i>	45
1.1. Les différentes normes.....	45
.....	47
1.2. La normativité	47
2. <i>Les troubles mentaux</i>	48
2.1. Définition d'un trouble mental.....	48
2.2. L'approche biopsychosociale	48
2.3. Le rapport des troubles mentaux avec l'identité	50
3. <i>Troubles et sociétés</i>	50
3.1. De nouvelles normes.....	50
3.1.1. La norme de l'autonomie	51
3.1.2. La norme de la performance	52
3.1.3. La norme de la mobilité et de la rapidité	53
3.2. La question de la thérapie.....	53
CONCLUSION DE LA PARTIE 1	56
PARTIE 2 - DÉCOUVRIR L'AILLEURS DANS UN CADRE LIBRE : UN OUTIL THÉRAPEUTIQUE	
PARADOXAL.....	57
INTRODUCTION DE LA PARTIE 2	58
CHAPITRE 1 - CONSTRUIRE LA PROBLÉMATIQUE SOUS L'ANGLE CONSTRUCTIVISTE.....	59
1. <i>Comprendre le constructivisme</i>	59
1.1. D'après la philosophie	59
1.2. D'après la psychologie.....	61
1.3. D'après la sociologie.....	62
1.3.1. La création de la connaissance	63
1.3.2. Institutions et légitimisation : la société comme réalité objective.....	64
1.3.3. Socialisation et intériorisation : la société comme réalité subjective	65
1.3.4. Construction de l'identité.....	66
1.4. Justification de la problématique et des hypothèses avec le cadre théorique.....	67
CHAPITRE 2 - LE NOMADISME COMME ALTERNATIVE POUR UNE RECONSTRUCTION IDENTITAIRE.....	70
1. <i>Quelques mots sur le nomadisme</i>	70
2. <i>Philosophie et représentations du nomadisme pour surmonter les blocages de la maladie</i>	71
2.1. L'utopie.....	71
2.2. La liberté.....	73
2.3. Le voyage comme éternel recommencement	76
3. <i>Itinérance et autonomie</i>	76
3.1. Profiter du rythme de la marche	76
3.2. La solitude et ses effets	78
4. <i>Construction identitaire par la découverte de l'autre</i>	80
4.1. De nouvelles normes.....	80

4.2. La force du partage.....	82
CHAPITRE 3 - LE VOYAGE COMME « CHOC » PSYCHOLOGIQUE	84
1. <i>L'altérité comme créatrice de troubles</i>	84
1.1. Pourquoi parle-t-on de « choc » ?.....	84
1.2. Les causes du choc	85
1.2.1. La découverte de l'inconnu	85
1.2.2. Le stress et les épreuves du voyage	87
2. <i>Le déplacement comme trouble mental</i>	89
2.1. Le voyage pathologique	89
2.2. La fugue	90
2.3. L'errance et le vagabondage	91
CONCLUSION DE LA PARTIE 2	92
PARTIE 3 - MÉTHODOLOGIE PROBATOIRE ET PERSPECTIVES SUR LE TERRAIN	93
INTRODUCTION PARTIE 3	94
CHAPITRE 1 - MÉTHODES ET OUTILS UTILISÉS POUR VÉRIFIER LES HYPOTHÈSES	95
1. <i>Recueil de données qualitatives sur l'efficacité d'un voyage nomade</i>	95
1.1. L'entretien semi-directif.....	95
1.2. Pour aller plus loin.....	101
2. <i>La différence entre l'imaginaire et la réalité</i>	103
2.1. Le questionnaire	103
2.2. L'observation	105
CHAPITRE 2 - L'INDE, UN PAYS MYSTIQUE OÙ RÉALITÉ ET RÊVE SE MÉLANGENT.....	108
1. <i>Présentation générale de l'Inde</i>	108
2. <i>Un fort imaginaire encore ancré dans les esprits</i>	109
2.1. Le patrimoine culturel	110
2.2. Le revers de l'imaginaire	111
3. <i>Application de la problématique et des hypothèses sur le terrain</i>	113
CHAPITRE 3 - PERSPECTIVES POUR L'AN PROCHAIN	116
1. <i>Possibilité de modification du sujet</i>	116
2. <i>Projet de stage</i>	117
2.1. Différents lieux envisagés.....	117
2.2. Lien entre les missions du stage et les orientations du mémoire.....	117
CONCLUSION DE LA PARTIE 3	118
CONCLUSION GÉNÉRALE	119
ANNEXES.....	121
BIBLIOGRAPHIE	181
TABLE DES FIGURES.....	185
TABLE DES TABLEAUX	185
TABLE DES ANNEXES.....	185
TABLE DES MATIÈRES	187

Résumé :

Et si le voyage pouvait être un moyen pour nous aider à aller mieux ? Depuis quelques années, il est courant d'entendre que le voyage a des vertus thérapeutiques, notamment pour l'esprit. S'il permet de fuir les tracas du quotidien, peut-il être utile pour des pathologies mentales plus lourdes dont la construction identitaire reste instable ? C'est le sujet exploré dans ce mémoire.

Il sera question de comprendre les notions complexes du voyage, de l'identité et du trouble mental et de déterminer leur relation entre eux et avec la société. Alors que certaines pratiques de voyage sont plus promptes à l'épanouissement identitaire, certains déplacements semblent créer de mystérieux troubles chez l'individu.

Grâce au cas de l'Inde, nous analyserons ces phénomènes encore peu connus et chercherons à comprendre leurs causes et leurs effets.

Mots clés : Voyage – Identité – Trouble mental – Société – Nomadisme – Inde

Abstract :

What if trip could be a help to get better? Since few years, it is common to hear travel has therapeutic virtues especially for mind. If it allows to escape everyday worries, could it be useful for heavier mental pathologies while identity construction remains unstable? This is the subject explored in this master thesis.

Firstly, we will try to understand complex notions of trip, identity, mental disorder and to determine how they are related to each other and to society. Some travel practices are good for identity's development while some movements seem to create mysterious disorders on individual.

Thanks to the case of India, we will analyze these little-known phenomena and will seek to understand their causes and effects.

Keywords : Trip – Identity – Mental disorder – Society – Nomadism – India