



HAL
open science

Tourisme transformationnel : la confrontation avec des pratiques frugales en vacances comme levier d'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes.

Ilse de Klijn

► To cite this version:

Ilse de Klijn. Tourisme transformationnel : la confrontation avec des pratiques frugales en vacances comme levier d'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes.. Gestion et management. Université Savoie Mont Blanc, 2023. Français. NNT : 2023CHAMA064 . tel-04563095

HAL Id: tel-04563095

<https://theses.hal.science/tel-04563095v1>

Submitted on 29 Apr 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

THÈSE

Pour obtenir le grade de

DOCTEUR DE L'UNIVERSITÉ SAVOIE MONT BLANC

Spécialité : **Sciences de gestion**

Arrêté ministériel : 25 Mai 2016

Présentée par

Ilse DE KLIJN

Thèse dirigée par **Isabelle FROCHOT** et codirigée par **Dominique KREZIAK**
préparée au sein du **Laboratoire IREGE**
dans l'**École Doctorale CST**

Tourisme transformationnel : la confrontation avec des pratiques frugales en vacances comme levier d'adoption de comportements pro-environnementaux

Thèse soutenue publiquement le **21 décembre 2023**,

devant le jury composé de :

Monsieur Alain DECROP

Professeur des Universités, Université de Namur, Rapporteur

Madame Isabelle FROCHOT

Maître de conférences HDR, Université de Bourgogne, Directrice de thèse

Monsieur Renaud GARCIA-BARDIDIA

Professeur des Universités, Université de Bourgogne, Rapporteur

Madame Dominique KREZIAK

Maître de conférences, Université Savoie Mont Blanc, Directrice de thèse

Madame Christine PETR

Professeur des Universités, Université de Bretagne Sud, Présidente du jury

Monsieur Eric REMY

Professeur des Universités, Université de Perpignan, Examineur

L'Université Savoie Mont Blanc n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans cette thèse : ces opinions doivent être considérées comme propres à leur auteur.

A ma Grand-Mère et mes parents.

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde. »

Le Mahatma Gandhi

Remerciements

A l'heure où j'écris ces mots, j'ai la sensation qu'un sprint de trois ans s'achève. Ces dernières années n'auront pas manqué d'être, professionnellement et personnellement, intenses et surprenantes. Je m'étais fait la promesse intime de terminer cette thèse l'année de mes 30 ans, voilà chose faite. A l'aube d'un nouveau chapitre de vie qui s'ouvre, il est temps pour moi de remercier avec la plus grande sincérité les personnes qui m'ont accompagnée tout au long de ce chemin.

Mes premiers remerciements s'adressent naturellement à mes directrices de thèse, Isabelle Frochot et Dominique Kreziak. Qui aurait pu prédire dix ans plus tôt, lorsque vous étiez mes enseignantes en Master à Chambéry, que vous seriez à mes côtés pour cette épreuve de la thèse. Ma gratitude pour vous, en tant que mentors mais aussi en tant que personnes, est immense. Vous m'avez guidée avec passion et compétences dans ce travail de recherche tout en me manifestant une confiance sans faille. Vous avez su me laisser voler de mes propres ailes tout en restant toujours disponibles pour me rassurer et me booster lorsque c'était nécessaire. C'est sans doute l'une des raisons faisant que ce parcours s'est déroulé relativement sereinement pour moi. Je me réjouis déjà de la perspective de collaborations futures, quelles qu'elles soient, sur ces thématiques communes qui nous animent.

Je tiens ensuite à remercier les professeurs Alain Decrop, Renaud Garcia-Bardidia, Christine Petr et Eric Rémy de me faire l'honneur de participer au jury de ma thèse. Je suis pleinement reconnaissante du temps consacré à la lecture et l'évaluation de cette thèse et je suis certaine que nos échanges prochains lors de la soutenance seront riches et inspirants.

Je ne peux qu'exprimer également un grand merci à Jérôme Caviglia et à Atemia pour m'avoir soutenue dans ce projet spontané de la thèse CIFRE. Je tiens à témoigner ma reconnaissance pour la qualité des missions qui m'ont été confiées ainsi que pour les efforts qui ont été faits au long cours afin de me fournir les meilleures conditions pour la bonne réalisation de cette thèse. Ma pensée va également vers vous, mes chers collègues : Flavien, Elodie, Raphaël, Marie, Sabrina, Fabienne, Emilie, Christel, Anne, Nicolas, Justine, Liselle, Claire, Manon, Stéphane et Lorane. Je vous remercie pour la curiosité dont vous avez fait preuve concernant mes travaux de recherche et pour votre bienveillance au quotidien.

Ce travail doctoral n'aurait pas pu prendre vie sans les témoignages des personnes rencontrées sur le Chemin de Compostelle : Murielle, Lucile, Delphine, Louise, Alicia,

Priscilla, Matthieu, Caroline D., Fred, Corine, Jean, Yuri, Caroline J., Cécile, Elisabeth, Geneviève, Aurélie, Philippe et Marie. Merci pour les moments forts que nous avons partagés sur Compostelle et merci également d'avoir répondu présents à chaque entretien, même six mois après la fin de votre itinérance. Ce fut une grande joie pour moi de croiser votre route et d'être témoin de vos transformations.

Je remercie évidemment tous les membres de l'IREGE pour cet environnement de travail chaleureux et stimulant. Je remercie Rachel Bocquet, directrice de l'IREGE, pour son soutien et les divers échanges qui m'ont permis plusieurs fois de recadrer mon travail de recherche et mes projets d'avenir. Gersende et Muriel, c'est aussi vous qui faites l'IREGE. Merci pour vos grandes qualités humaines et cet inconditionnel accompagnement qui rendent chaque journée beaucoup plus faciles. Mes remerciements vont également au Labex ITTEM, pour le soutien financier et pour la visibilité apportée à ce travail de thèse. Et bien sûr, un énorme merci aux copains doctorants toujours présents pour partager cette aventure : Pierre-Louis, Kang Wook, Darwin, Youssef, Angèle, Anastasia, Cédric, Estelle, Elisabeth, Mohammed, Pierre et François. Une mention spéciale aux membres privilégiées de DoctoSports - Sophie, Rowena, Emilie, Andrea et Joosje – les joyeuses copines toujours disponibles bien au-delà de l'expérience du doctorat.

J'adresse également mes remerciements à mes amis, ces personnes que l'on choisit pour traverser les moments parfois mouvementés de la vie mais aussi pour partager de grandes joies. J'envoie mes plus belles pensées à mes amis de longue date : Pedro, Oriane, Mélanie, Clémence, Constance, Camille, Romy, Mathilde, Raphaëlle, Cougouie, Cristobal, Sonson, Zézé, Lulu, Sandra, Clémence, Kateline, Morgane, Salomé et aux copains Annéciens 2.0 : Toto, Laura, Alex, Lucille, Yoann, Elo, Marie, Matthieu, Déborah, Aldric, Mehdi, Bruno et Nadège.

Bien sûr, je remercie du fond du cœur ma famille. Mes remerciements les plus profonds vont d'abord vers Hans et Nicole, mes parents. Une page entière de remerciements mériterait de vous être consacrée pour saluer votre soutien infaillible quoi qu'il puisse m'arriver. Sans vous je ne serais pas devenue celle que je suis aujourd'hui et je tiens humblement à vous dédier cette thèse (à laquelle vous avez même contribué grâce à votre minutieux travail de relecture !). Merci également à Séverin, mon grand frère, pour l'œil protecteur que tu gardes sur moi et à Marion, ma belle-sœur préférée, pour ta douceur apaisante. Anna et Charlie, mes petites nièces, merci pour vos rires et votre innocence d'enfant. J'ai une pensée particulière pour toi Grand-

Mère, cette thèse te revient également. J'espère que, de là où tu es, tu me regardes avec toujours autant d'amour.

Enfin, j'adresse mes derniers mots à Louis. Tu étais là, en avril 2019, aux prémices de ce projet de thèse. Tu étais là, en avril 2020, lorsque j'ai reçu l'acceptation de la CIFRE. Tu as été là, à ta façon, ces quatre dernières années et tu as toujours su que j'y arriverai. Merci d'avoir partagé à mes côtés ces instants et pour ta patience face à mes montagnes russes. Sans cette dernière année avec toi à Annecy-Le-Vieux, ces longues heures de rédaction auraient été bien plus difficiles qu'elles ne l'ont été. Merci pour tout.

Merci à tous d'avoir autant contribué à l'aboutissement de ce projet qui m'est cher.

A Annecy-Le-Vieux, le 20 octobre 2023

Sommaire

Introduction générale.....	15
Section 1. Contexte de la recherche.....	15
Section 2. Problématique générale et propositions de recherche.....	23
Section 3. Méthodologie de la recherche.....	25
Section 4. Architecture de la thèse.....	27
PREMIERE PARTIE THEORIQUE : L'EXPERIENCE TOURISTIQUE COMME LEVIER D'ADOPTION DE COMPORTEMENTS PRO-ENVIRONNEMENTAUX	31
Chapitre 1 : Comportements pro-environnementaux : une tendance actuelle forte mais un engagement encore fragile.....	32
Introduction du chapitre 1.....	34
Section 1. Des individus de plus en plus enclins à se tourner vers des comportements pro-environnementaux	36
Section 2. Mais des freins persistent face à l'adoption de comportements pro-environnementaux	49
Section 3. Comportements pro-environnementaux et vacances, est-ce compatible ?	57
Synthèse chapitre 1	70
Chapitre 2 : L'expérience touristique possède un pouvoir de transformation individuelle certain mais encourage-t-elle l'adoption de comportements pro-environnementaux ?.....	74
Introduction du chapitre 2.....	76
Section 1. Le processus de transformation individuelle dans la littérature touristique : une montée en puissance des recherches mais une connaissance encore embryonnaire	78
Section 2. La transformation individuelle : un processus holistique complexe à conceptualiser.....	87
Section 3. La théorie des pratiques largement mobilisée dans la littérature pour encourager la consommation responsable : une approche à transposer dans la littérature du tourisme transformationnel ?.....	121
Synthèse chapitre 2	139
SECONDE PARTIE EMPIRIQUE : EXPLORATION DU POTENTIEL DE TRANSFORMATION COMPORTEMENTALE PAR LE TRANSFERT DE PRATIQUES TOURISTIQUES	144
Chapitre 3 : Épistémologie et méthodologie de la recherche.....	145
Introduction du chapitre 3.....	147
Section 1. L'adoption d'une posture épistémologique interprétative	150
Section 2. Une recherche ancrée dans le terrain	156
Section 3. Un protocole de collecte de données longitudinal et multiméthodes	167
Section 4. Codage, analyse et interprétation des données à travers une grille adaptée de la transformation individuelle	183
Section 5. Les critères de scientificité de cette recherche qualitative.....	213
Synthèse chapitre 3	216

Chapitre 4 : Un modèle holistique de transformation individuelle lors d'une itinérance pédestre et l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes par la transférabilité de pratiques frugales	219
.....	
Introduction du chapitre 4.....	221
Section 1. Conceptualisation du processus holistique de transformation dans le cadre d'une itinérance pédestre.....	223
Section 2. Les mécanismes de l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes à l'issue d'une itinérance pédestre : une approche par la transférabilité de pratiques frugales	261
Synthèse du chapitre 4.....	283
Discussion et conclusion générale.....	285
Introduction de la discussion et conclusion générale.....	287
Section 1. Discussion des résultats	293
Section 2. Contributions de la recherche	305
Section 3. Limites et perspectives de la recherche	315
Bibliographie.....	320
Liste des figures	343
Liste des tableaux.....	344
Liste des annexes (document à part).....	345
Table des matières	346

Introduction générale

Section 1. Contexte de la recherche

Enjeux du développement durable et conséquences des comportements humains

Les situations de crise multiples (environnementales, sociales, sanitaires, économiques, politiques, institutionnelles, sécuritaires, structurelles...) que nous vivons signent l'entrée dans une période de transition vers de nouveaux paradigmes. Le monde actuel évolue et ne sera certainement plus jamais comme avant et des doutes persistent sur le futur que nous allons connaître. Les enjeux liés au changement climatique ne sont pour autant pas nouveaux. Les alertes à ce sujet ont débuté dès les années 1970 avec déjà une prise de conscience sur les pollutions diverses et la toxicité grandissante de nos modes de vie. Le Groupe d'experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Climat (GIEC) édite son premier rapport en 1990. Longtemps perçu comme une notion abstraite, le réchauffement climatique est aujourd'hui devenu une réalité et ses effets, de plus en plus visibles, ne peuvent plus être ignorés. Les rapports du GIEC parus en août 2021¹ et en février 2022² sont alarmants. Les différents rapports démontrent que la vitesse du réchauffement climatique est sans précédent³ et les dérèglements qui y sont liés sont pour certains déjà irréversibles : chaleurs extrêmes, sécheresses, pluies et tempêtes, mégafeux, fonte des calottes glaciaires, élévation du niveau des mers... Le dernier rapport de synthèse du GIEC publié en mars 2023⁴ estime même que « *les risques sont beaucoup plus élevés que dans les prévisions antérieures.* »

Dans la situation actuelle, il est impossible d'arrêter la hausse des températures d'ici 2050, mais les experts du GIEC affirment qu'il est encore possible d'éviter un réchauffement de +2°C⁵ (en comparaison avec les températures de l'ère pré-industrielle) si les émissions de

¹ Rapport complet du groupe de travail 1 du GIEC (août 2021) : Climate Change 2021, The physical science basis. Source consultée le 08/09/21 :

https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC_AR6_WGI_Full_Report.pdf

² Résumé du rapport du groupe de travail 2 du GIEC à l'intention des décideurs (février 2022) : Climate Change 2022, Impacts, Adaptation and Vulnerability. Source consultée le 29/03/22 :

https://report.ipcc.ch/ar6wg2/pdf/IPCC_AR6_WGII_SummaryForPolicymakers.pdf

³ On constate une augmentation d'1,1°C à 1,2°C des températures entre 1850 et 2019.

Source consultée le 09/09/22 : <https://bonpote.com/synthese-et-analyse-du-nouveau-rapport-du-giec/>

⁴ Rapport de synthèse du sixième rapport d'évaluation du GIEC (mars 2023) : Synthesis report of the IPCC sixth assessment report (AR6). Source consultée le 01 avril 2023 :

https://report.ipcc.ch/ar6syr/pdf/IPCC_AR6_SYR_LongerReport.pdf

⁵ Si le réchauffement atteint +1,5°C à +2°C d'ici 2050, il sera encore possible de mettre en place des actions d'adaptation et d'atténuation des effets du changement climatique. Mais un réchauffement supérieur à +2°C provoquera des dommages considérables mettant en danger la vie humaine car l'adaptation pour des millions de

gaz à effet de serre se réduisent très fortement et très rapidement. L'objectif, en France, est d'atteindre la neutralité carbone d'ici 2050⁶. Les scientifiques du GIEC sont formels : « *100% du réchauffement climatique est dû aux activités humaines. Les preuves d'une responsabilité humaine – dite anthropique- sont sans équivoque*⁷ ». L'impact direct des hommes sur ce changement est alors indéniable puisqu'une grande partie des enjeux concernant le développement durable dépend directement des choix et des actions de chacun (Mayer et Frantz, 2004 ; Jackson, 2005)⁸. L'accélération de la prise de conscience de l'impact de l'action de l'homme sur le changement climatique a motivé la reconnaissance générale qu'un changement de comportement est plus que nécessaire (Steg et Vlek, 2009). En effet, l'augmentation constante de la population, l'utilisation de ressources non renouvelables, la disparition d'espèces, les déchets plastiques, les émissions de gaz à effet de serre, etc. mettent en péril la vie sur notre planète. Le sujet du changement climatique est l'un des problèmes majeurs de notre siècle qui nécessite une réflexion de fond sur la transition écologique (Wilson, 2002), et requiert des changements des comportements individuels, sociétaux et structurels à grande échelle (Mayer et Frantz, 2004). Dans son étude de juin 2019, le cabinet Carbone 4 estime que si chaque Français s'engageait à adopter quelques « petits gestes du quotidien » (acheter une gourde, choisir des ampoules LED, baisser la température du logement...) couplés à des changements de comportements plus ambitieux (consommer local, ne plus prendre l'avion, manger moins de viande, covoiturer, se déplacer à vélo, acheter d'occasion...), cela entraînerait une baisse d'environ 25% (soit 2,8T de Co2) de l'empreinte carbone annuelle moyenne d'ici 2050. On constate donc que l'impact maximal que peuvent avoir les actes des individus sur la réduction de l'empreinte carbone est loin d'être négligeable⁹.

personnes deviendra alors impossible. Source consultée le 09/09/22 : <https://bonpote.com/33-milliards-detres-humains-exposes-au-changement-climatique-le-nouveau-rapport-du-giec-est-sans-appel/>

⁶ La Stratégie Nationale Bas-Carbone (SNBC) est la feuille de route de la France pour lutter contre le changement climatique depuis juillet 2022. Son ambition est double ; atteindre la neutralité carbone d'ici 2050 et réduire l'empreinte carbone de la consommation des Français. Source consultée le 09/09/22 : <https://www.ecologie.gouv.fr/strategie-nationale-bas-carbone-snbc>

⁷ Ces données sont issues d'une infographie inspirée par le rapport du groupe de travail 1 du GIEC à destination des enseignants réalisée par Bon Pote. Source consultée le 09/09/22 : <https://bonpote.com/synthese-et-analyse-du-nouveau-rapport-du-giec/>

⁸ Les scientifiques du GIEC estiment que les actions et les choix mis en œuvre par les individus les dix prochaines années seront cruciaux pour aller vers un développement plus ou moins résilient au changement climatique. Source consultée le 09/09/22 :

https://report.ipcc.ch/ar6wg2/pdf/IPCC_AR6_WGII_SummaryForPolicymakers.pdf (SPM.D.5, page 37)

⁹ Il s'agit ici de la vision « héroïque » dans le cas où tous les Français réalisent ces actions tous les jours. La vision réaliste de ce que l'on peut réellement attendre des changements individuels est plutôt de l'ordre de 5 à 10% de réduction de l'empreinte carbone moyenne.

Source consultée le 09/09/22 : <https://www.carbone4.com/publication-faire-sa-part>

Le tourisme : ses impacts et ses leviers

La façon dont les individus se déplacent, voyagent, consomment des biens et des services, entreprennent ou non des actions en faveur de l'environnement (recyclage, économies d'électricité et d'eau, etc.) a inévitablement une répercussion sur notre planète. Et parmi ces comportements, le voyage est devenu une consommation relativement incontournable qui présente aussi des limites écologiques.

Le tourisme est un acteur de poids à l'échelle mondiale puisqu'il représente à lui seul 10,4% du PIB mondial et génère un emploi sur 10 (OMT, 2018)¹⁰. En France, le tourisme représente 7,4% du PIB et 2 millions d'emplois (ADEME, 2021)¹¹. 1,4 milliard de touristes ont voyagé à travers le monde (OMT, 2019) et ce chiffre devrait avoisiner 1,8 milliard de touristes d'ici 2030¹² ; on constate que l'augmentation est non seulement constante mais exponentielle. Pour autant, 8% des émissions de gaz à effet de serre sont causées par le tourisme au niveau mondial, et une très grande majorité de ces émissions est liée aux transports, notamment aériens (Lenzen *et al.*, 2018). En France, l'industrie touristique est responsable de 11% des émissions de gaz à effet de serre et 75% de ces émissions proviennent uniquement des transports (ADEME, 2021). La croissance exponentielle du transport aérien et des croisières, laisse présager une forte augmentation des impacts environnementaux du tourisme à l'avenir. Le développement du tourisme n'est alors pas sans conséquences sur l'environnement et présente de nombreuses menaces s'il n'est pas contrôlé (Béji-Bécheur et Bensebaa, 2006). Juvan et Dolnicar (2016) ont d'ailleurs identifié un certain nombre d'articles faisant référence aux dommages environnementaux générés par l'activité touristique sur les ressources naturelles (pollution de l'air, réchauffement climatique, pollution et raréfaction de l'eau...), sur la biodiversité (perturbation de la faune sauvage, piétinement de la flore, disparition d'espèces, invasion d'espèces étrangères...). Ces impacts sur les ressources naturelles et la biodiversité sont également pondérés en fonction de l'activité touristique (Juvan et Dolnicar, 2016). Par exemple, l'impact du transport (vers et au sein de la destination) est très fort sur la pollution de l'air, le réchauffement climatique ou encore les dommages sur la flore. L'impact de

¹⁰ Source consultée le 10/10/20 : [https://www.unwto.org/fr/press-release/2018-10-08/le-tourisme-le-commerce-et-l-omc-communique-conjoint-du-wttc-de-l-omt-de-l-](https://www.unwto.org/fr/press-release/2018-10-08/le-tourisme-le-commerce-et-l-omc-communique-conjoint-du-wttc-de-l-omt-de-l)

¹¹ Données extraites de la synthèse du bilan des émissions de gaz à effet de serre du secteur du tourisme en France, (avril 2021). Source consultée le 09/09/22 : <https://librairie.ademe.fr/cadic/5638/bilan-ges-tourisme-2021-synthese.pdf>, page 1

¹² Source consultée le 10/10/20 : <https://www.unwto.org/fr/press-release/2019-01-21/les-arrivees-de-touristes-internationaux-atteignent-14-milliard-deux-ans-pl>

l'hébergement se fait majoritairement ressentir sur la pollution et la raréfaction de l'eau ou l'artificialisation des sols.

Le tourisme est par ailleurs un secteur d'activité dont les activités pourraient être bouleversées dans un futur très proche, si ce n'est pas déjà le cas, par le réchauffement climatique puisqu'une grande partie des activités touristiques se base sur des aménités environnementales. Par exemple, un réchauffement climatique planétaire de +2°C à +4°C entraînerait l'absence de neige pour 71% à 98% des stations de ski européennes (François *et al.*, 2023). A cela s'ajouteraient les impacts du retrait glaciaire sur la pratique de l'alpinisme, ou encore des fortes sécheresses et du manque d'eau sur la pratique des sports d'eaux vives ou la baignade. D'autres menaces grandissantes pèsent sur ce secteur : les aspirations nouvelles des clientèles (une faible évolution du taux de départ en vacances, la honte grandissante de prendre l'avion, l'avènement du *staycation* ou tourisme de proximité...), l'augmentation de l'inflation et la baisse du pouvoir d'achat des individus, la dépendance de l'aérien au pétrole et la raréfaction des ressources d'énergie liées aux crises climatiques et géopolitiques, la crise énergétique en cours, ou encore les risques de nouvelles pandémies ou crises sanitaires susceptibles de mettre à l'arrêt toute l'industrie touristique (ADEME, 2023).

Pour autant, l'impact économique du tourisme, ses créations d'emploi, et donc de vie sociale, ne peuvent être ignorés. De par « *sa posture transversale, le tourisme est à la fois un levier d'aménagement, une ressource économique, et un facteur d'attractivité pour les territoires qui le développent* » (Boirel, 2021, p.60). C'est aussi une industrie très résiliente et capable de renaître de ses cendres. La reprise florissante du secteur après avoir été mis à terre par la crise sanitaire liée à la pandémie COVID-19 en est une preuve irréfutable (Girish, 2021a ; Zaman *et al.*, 2021a). Un développement contrôlé du phénomène touristique devient alors une réalité difficilement contournable, d'un point de vue économique, écologique et social. Il est indispensable de changer les pratiques, non seulement pour garantir un développement pérenne de l'activité touristique, mais plus globalement pour limiter sa contribution aux problématiques environnementales diverses.

Le tourisme durable ou l'écotourisme prend donc tout son sens aujourd'hui. Ce modèle a vu le jour dans les années 1980 et s'est diffusé plus largement à la suite du sommet de Rio en 1992, dans le but de créer un tourisme plus juste qui répondrait des problématiques sociales, économiques et environnementales (François-Lecompte et Prim-Allaz, 2009). Selon la Charte du Tourisme Durable, ce tourisme doit « *être supportable à long terme sur le plan écologique,*

viable sur le plan économique et équitable sur le plan éthique et social pour les populations locales » (OMT, 1995, p. 104)¹³. Les touristes durables sont particulièrement plébiscités puisque leur impact environnemental est plus faible que la moyenne et que leur pouvoir d'achat est généralement plus élevé (Dodds, Graci et Holmes, 2010 ; Nickerson, Jorgenson et Boley, 2016 ; Lopez-Sanchez et Pulido-Fernandez, 2016 ; Buffa, 2015). Dans ce contexte de mutations multiples, le modèle touristique doit être redéfini pour devenir une opportunité de mieux appréhender les enjeux du développement durable, en sensibilisant notamment les touristes sur leur propre impact. Il est donc grand temps d'engager une transition du tourisme et de réinventer les contours de ce secteur. Au regard de l'impact de l'activité humaine - notamment dans sa dimension touristique - sur les déséquilibres climatiques actuels, trouver des leviers pour encourager des comportements pro-environnementaux chez les individus prend tout son sens. S'appuyer alors sur l'expérience touristique comme espace de transformation individuelle semble être une réelle opportunité pour impulser des comportements plus vertueux. Ainsi, comment, au cœur d'une expérience touristique, peut-on agir sur le comportement de l'individu pour qu'il adopte, à terme, un comportement plus responsable ? Cette question est au cœur de cette thèse.

Une recherche qui se veut à fort impact managérial et sociétal

Les défis environnementaux mais aussi sociétaux et économiques en cours sont bouleversants et il y a nécessité d'y répondre au plus vite, avec détermination et implication¹⁴. Iloh et Connor (2022) estiment que les chercheurs en sciences sociales ont un véritable rôle à jouer pour faire face efficacement aux multiples défis que connaît notre société du 21^{ème} siècle, de par « *leur expertise et leur compétence à mobiliser des approches complexes et coopératives pour résoudre des problèmes sociétaux* » (Colbeck et Wharton-Michael, 2006, p.24). Néanmoins la communauté scientifique gagnerait à s'ouvrir davantage à un public plus large car les apports des travaux académiques peuvent trouver écho à des niveaux également managériaux (entreprises, pouvoirs publics, acteurs socioéconomiques...) et sociétaux

¹³ Source consultée le 10/10/20 : <http://www.tourisme-durable.org/tourisme-durable/ressources-1/item/426-charte-mondiale-du-tourisme-durable>

¹⁴ Les scientifiques du GIEC invitent toutes les parties prenantes à se mobiliser, notamment la société civile et les institutions scientifiques « *Climate resilient development is facilitated by international cooperation and by governments at all levels working with communities, civil society, educational bodies, scientific and other institutions, media, investors and businesses* ». Les scientifiques du GIEC estiment que les actions et les choix mis en œuvre par les individus les dix prochaines années seront cruciaux pour aller vers un développement plus ou moins résilient au changement climatique. Source consultée le 09/09/22 :

https://report.ipcc.ch/ar6wg2/pdf/IPCC_AR6_WGII_SummaryForPolicymakers.pdf (SPM.D.2, page 34)

(citoyens, associations, collectifs...). Sans pour autant se départir de leur vocation scientifique, les chercheurs en sciences sociales sont invités à profondément repositionner leurs travaux afin de ne pas se déconnecter de la réalité de terrain et toucher au plus près l'audience qui pourrait bénéficier de leurs avancées (Iloh et Connor, 2022). Ce débat n'est pas nouveau (Watermeyer, 2012)¹⁵ mais l'urgence des sujets à traiter remet encore plus certainement le rôle et les objectifs actuels de la recherche au cœur des discussions, notamment en sciences de gestion.¹⁶ Grâce à son engagement dans le dispositif CIFRE, cette thèse permet ainsi d'agir au cœur des enjeux de par sa proximité avec l'entreprise engagée ATEMIA¹⁷ dont les consultants interviennent au plus près des territoires et s'adressent à des interlocuteurs variés (collectivités territoriales, organisations, porteurs de projets privés etc.)¹⁸.

Une recherche qui se veut à fort impact managérial et sociétal nécessite également un véritable engagement du chercheur et doit être pensée dès le début comme telle (Watermeyer, 2012). D'ailleurs, de nombreux jeunes chercheurs ayant débuté leur carrière universitaire ces dernières années admettent s'être engagés dans la communauté scientifique pour pouvoir mettre à disposition leur expertise et contribuer de façon tangible au changement (Hoffman, 2016). Investir cette thèse dans les enjeux sociétaux préoccupants qui ont été énoncés précédemment paraît alors primordial pour mieux conduire le changement en collaboration avec les parties prenantes concernées et accompagner les mutations actuelles. C'est pourquoi, du début à la fin, cette thèse a été intimement conçue, pensée et guidée par une volonté profonde d'étudier de potentiels leviers d'actions concrets pour engager des comportements responsables chez les individus, *a fortiori* par le biais de l'expérience touristique.

¹⁵ Watermeyer (2012) fait référence au rapport « Bodmer » (1985) qui met en exergue la déconnexion, la désillusion et la perte de confiance des publics envers la communauté scientifique.

¹⁶ Intervention de Gazi Islam (GEM) « How to do socially relevant research? » le 23 juin 2022 (Grenoble) lors du « GEM-IREGE PhD Research Seminar on Socially Relevant Research ».

¹⁷ Pour l'Agence Nationale Recherche Technologie (ANRT), l'objectif du dispositif CIFRE « *est de favoriser le développement de la recherche partenariale publique-privée* ».

¹⁸ Le rapport « Faire sa part ? Pouvoir et responsabilité des individus, des entreprises et l'Etat face à l'urgence climatique » rédigé par le cabinet Carbone 4 en juin 2019 déclare que 50% de l'effort requis pour atteindre le taux de 2tCO₂/pers/an incombe à notre environnement sociotechnique, soit les pouvoirs publics et les entreprises (p.16).

Source consultée le 14/09/2022 : <https://www.carbone4.com/publication-faire-sa-part>

Une rencontre d'intérêts autour de la transition du modèle touristique

C'est dans le cadre d'un dispositif CIFRE (Conventions Industrielles de Formation par la REcherche), soutenu par l'Association Nationale de la Recherche et de la Technologie (ANRT), que s'est développé ce travail de recherche au sein de l'entreprise ATEMIA implantée à Challes-Les-Eaux en Savoie (tableau 1).

Depuis 2005, l'entreprise ATEMIA, entreprise d'ingénierie touristique, accompagne ses clients tout au long de leurs projets, du diagnostic à l'exploitation en adoptant une vision éthique et responsable. Cette entreprise située à Challes-les-Eaux (Savoie) est composée de 18 collaborateurs et compte plus de 250 références à son actif. L'équipe est variée avec des domaines de compétences multiples (géographie, développement durable, ingénierie environnementale, aménagement des territoires, développement touristique, communication, graphisme, culture et patrimoine, recherche et innovation, formation...).

ATEMIA est structurée autour de quatre savoir-faire : (1) Définition de stratégies touristiques ; (2) Conception, maîtrise d'œuvre et réalisation d'équipements et produits touristiques ; (3) Recherche, formation et certification ; (4) Travaux et entretien.

ATEMIA intervient également dans six domaines spécifiques : (1) les Activités de Pleine Nature ; (2) le tourisme de découverte économique ; (3) l'itinérance et l'écomobilité touristique ; (4) le tourisme dans les espaces protégés ; (5) l'écoconception et la labellisation des démarches de développement durable ; (6) le tourisme en transition.

Depuis 2023, ATEMIA est également gestionnaire du site Nordicéa, situé sur le plateau nordique de Savoie Grand Revard.

Les métiers et les objectifs d'ATEMIA s'articulent autour d'une vision : créer du sens, de la valeur et du lien pour le tourisme de demain. ATEMIA s'engage de façon prononcée dans le développement durable et souhaite contribuer au changement de modèle touristique au sein des territoires qu'elle accompagne.

Tableau 1 - Présentation de la société ATEMIA et de son activité d'ingénierie touristique

Cette collaboration a vu le jour en 2020, une année alors très particulière car la pandémie de COVID-19 frappe sévèrement le secteur du tourisme qui en garde des traces profondes depuis. ATEMIA était déjà inscrite dans une démarche d'innovation, la thèse CIFRE s'est donc avérée être une excellente opportunité pour faire évoluer à la fois l'entreprise et réinventer le modèle touristique existant. La volonté commune de la doctorante et de l'entreprise ATEMIA de contribuer à la transition du modèle touristique est au cœur de cette collaboration. ATEMIA perçoit trois opportunités majeures à cette collaboration :

Opportunité 1 : apporter une connaissance accrue à la fois académique et opérationnelle pour aider ATEMIA à être mieux armée face aux enjeux du tourisme de demain. Le travail de recherche est fondamental pour l'entreprise et son développement. Il apporte de la matière qualitative et objective sur la manière dont le tourisme peut contribuer à changer la perception des clientèles sur les grands enjeux actuels et à venir, et répondre à leurs attentes de sens, de découverte et de changement. Il est important pour ATEMIA de fonder ses préconisations sur des éléments fiables et non sur des tendances ou des perceptions.

Opportunité 2 : s'appuyer sur des savoirs académiques et empiriques issus des différents champs disciplinaires étudiés afin de permettre à l'entreprise de conserver son statut de leader en proposant un conseil toujours plus avisé, plus pertinent, et cohérent sur du plus long terme. Les divers résultats obtenus au cours de la thèse ont été partagés plusieurs fois par an en interne auprès de tous les collaborateurs de l'entreprise. L'incrémentation de ces compétences au sein de l'équipe est un gage important de crédibilité auprès des clients d'ATEMIA pour justifier et faire valider des choix et partis pris sur les projets.

Opportunité 3 : nouer des liens pérennes avec le milieu académique afin d'enrichir la production de connaissances scientifiques et déployer ces connaissances auprès des divers acteurs touristiques (institutionnels, socioprofessionnels, porteurs de projets, financeurs...) mais aussi du grand public. Cette collaboration a notamment donné naissance à la plateforme d'information gratuite www.tourisme-en-transition.fr - animée par ATEMIA et alimentée majoritairement par la doctorante - qui regroupe des actualités du tourisme en transition, des articles de fond et des témoignages de divers acteurs du secteur touristique. Une newsletter est envoyée chaque trimestre aux destinataires intéressés par ces sujets.

En sus de la motivation de la doctorante à engager une thèse de recherche, c'est son expérience professionnelle en relation client dans divers Offices de Tourisme qui ont retenu l'attention d'ATEMIA. Sa connaissance du fonctionnement du secteur public (80% de la clientèle d'ATEMIA) et des clientèles touristiques s'est révélée stratégiquement pertinente pour l'entreprise.

Section 2. Problématique générale et propositions de recherche

La littérature mobilisée et les diverses études récentes démontrent une prise de conscience notable par les individus des défis climatiques à relever et l'engagement dans des comportements pro-environnementaux s'accroît (Hines, Hungerford et Tomera, 1987 ; De Marchi, Cavaliere et Banterle, 2022). Mais ces comportements vertueux ne touchent malheureusement pas tous les individus, ou bien ne sont pas toujours cohérents. Ces derniers tendent à mettre en place diverses stratégies au quotidien pour se dédouaner de leur responsabilité dans la crise climatique et ne pas s'investir pleinement dans un comportement responsable (Blake, 1999 ; Lamb *et al.*, 2020) . Lorsqu'il est question des vacances, certains individus adoptent des comportements touristiques responsables (Juvan et Dolnicar, 2016) mais la volonté de relâcher les contraintes et les efforts prend souvent le dessus et ces comportements vertueux s'évaporent (Holmes, Dodds et Frochot, 2019 ; Juvan et Dolnicar, 2014).

La littérature dédiée au tourisme transformationnel démontre toutefois que l'expérience touristique possède le pouvoir d'engager les individus dans un processus de transformation, notamment comportementale (Kotler, 1997 ; Reisinger, 2013 ; Kirillova, Letho et Cai, 2017a ; Soulard, McGehee et Knollenberg, 2020). On comprend donc que l'expérience touristique peut être en mesure d'influencer les comportements quotidiens. Par ailleurs, la littérature sur la consommation responsable a mis en évidence l'approche par la théorie des pratiques comme efficace pour encourager plus particulièrement l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes. Ces deux constats théoriques montrent qu'il y a une opportunité de recherche à saisir : l'individu pourrait-il s'inspirer des pratiques expérimentées lors de son expérience touristique pour modifier son comportement quotidien ? Et, par extension, certaines pratiques expérimentées pendant l'expérience touristique pourraient-elles spécifiquement favoriser l'adoption d'un comportement pro-environnemental qui se pérennise dans le quotidien ?

De cette opportunité identifiée émerge notre problématique générale de recherche :

<p>Dans quelles mesures la confrontation avec de nouvelles pratiques lors d'une expérience touristique peut favoriser l'adoption d'un comportement pro-environnemental sur le long terme ?</p>

Deux propositions de recherche vont guider ce travail de thèse afin de répondre à notre problématique générale.

PR1 : De quelle manière s'opère le processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique ?

La littérature dédiée au tourisme transformationnel suscite un fort engouement depuis cette dernière décennie, néanmoins les résultats restent encore balbutiants. Il s'agit donc dans un premier temps d'approfondir les connaissances liées au processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique en détaillant finement les mécanismes et dynamiques de ce processus, les facteurs déclencheurs de transformation ainsi que les types de transformation qui en découlent. Cette première proposition de recherche constitue donc l'étape préalable mais indispensable de ce travail doctoral car celle-ci pose les bases de la compréhension du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique. Il devient ensuite possible d'enclencher notre seconde proposition de recherche qui s'attache à appréhender précisément la transformation comportementale, *a fortiori* pro-environnementale, et ses mécanismes de maintien sur le long terme afin de pallier les lacunes identifiées dans la littérature et répondre aux enjeux actuels précédemment identifiés.

PR2 : Quels mécanismes favorisent le transfert de pratiques depuis l'expérience touristique vers le quotidien et leur maintien sur le long-terme ?

La littérature dédiée à l'adoption de comportements pro-environnementaux met en évidence la théorie des pratiques comme efficace pour favoriser l'engagement dans des comportements responsables. Nous proposons ainsi de mettre en perspective les cadres théoriques du tourisme transformationnel et de la théorie des pratiques afin de mettre en lumière des leviers pertinents permettant l'adoption pérenne de comportements pro-environnementaux. Couplée à notre connaissance sur le processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique, nous nous intéressons spécifiquement aux pratiques expérimentées par les individus au cours de leurs vacances et leur potentielle transférabilité ainsi que leur maintien dans le quotidien. Nous regardons précisément si certaines pratiques issues de l'expérience touristique engagent l'individu dans un comportement pro-environnemental pérenne. Notons par ailleurs que les résultats qui découlent de cette seconde proposition de recherche constituent la contribution majeure de cette thèse.

Section 3. Méthodologie de la recherche

Un protocole abductif ayant recours à la théorie enracinée

Notre protocole de recherche s'appuie sur une approche abductive découlant de la démarche de *grounded theory* (théorie enracinée) qui consiste d'abord à faire apparaître depuis le terrain un phénomène à étudier avant de le confronter à la littérature existante et faire émerger une théorisation puis de le tester à nouveau sur le terrain pour valider ou infirmer sa véracité (Evrard, Pras, et Roux, 2009). Le choix de recourir à ce protocole s'est quelque peu imposé à nous étant donné l'émergence fortuite de notre objet de recherche.

En effet, les études d'ATEMIA se sont avérées être un terrain de recherche idéal en ce sens où l'entreprise intervient principalement dans le champ de l'éco-tourisme, avec une cinquantaine de terrain d'études différents chaque année. Une étude des comportements de consommation des clientèles fréquentant l'itinéraire GR®65 de Saint-Jacques-de Compostelle entre Genève et le Puy-en-Velay¹⁹ - commanditée par la Fédération Française de Randonnée Pédestre et menée par la doctorante pour ATEMIA - a particulièrement inspiré le sujet de cette thèse. Cette étude clientèle consistait à se rendre physiquement sur divers secteurs stratégiques de l'itinéraire afin d'interroger les randonneurs en itinérance pour tenter de comprendre à la fois leurs motivations et le vécu de leur expérience. Plusieurs randonneurs ont alors indiqué avoir déjà marché une ou plusieurs fois sur un chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle et avoir mis en place des changements conséquents dans leur vie quotidienne à leur retour. Des changements par ailleurs tant existentiels que comportementaux, et qui semblent se maintenir au long cours. Un changement notable a particulièrement raisonné dans notre esprit : à leur retour de cette expérience d'itinérance pédestre, plusieurs des individus interrogés tendaient à simplifier globalement leur mode de vie et adopter des pratiques plus sobres. De ces constats empiriques ont émergé plusieurs questionnements : quelles dynamiques et mécanismes, au cœur de l'expérience touristique, font émerger ces changements comportementaux ? Dans quelles mesures l'expérience touristique vécue en vacances peut-elle enclencher l'adoption de pratiques plus sobres au retour dans le quotidien ? Ce changement de comportement vertueux se maintient-il sur le long terme ?

¹⁹ Fiche référence de cette étude disponible ici : <https://atemia.org/references/etude-clientele-economiques-gr65-chemins-st-jacques-de-compostelle/>

C'est ainsi qu'est né notre protocole abductif composé de quatre phases (chapitre 3, figure 14) : (1) une première phase d'observation empirique qui s'appuie sur cette première collecte exploratoire fortuite ayant permis de mettre en lumière le phénomène à étudier ; (2) une première phase d'exploration théorique permettant l'élaboration d'un cadre théorique exploratoire de référence en relation avec les données empiriques observées lors de la phase 1 ; (3) une seconde phase d'observation empirique qui consiste en une collecte complémentaire visant à prolonger les enseignements empiriques observés lors de la phase 1 et à alimenter les enseignements théoriques de la phase 2 ; (4) une seconde phase de confrontation théorique permettant l'élaboration du cadre théorique définitif.

Une collecte longitudinale multiméthodes auprès d'itinérants pédestres sur un chemin de Saint-Jacques de Compostelle (GR®65)

Nous mobilisons par ailleurs une collecte longitudinale (correspondant à la collecte complémentaire de la phase 3) afin d'étudier l'intégralité du parcours de transformation (avant/pendant/après) de 19 individus effectuant une itinérance pédestre sur le chemin de Compostelle GR®65 entre Le-Puy-En-Velay et Conques. Ces derniers ont été interrogés à trois reprises : au cours de leur expérience, deux semaines après leur retour puis encore six mois plus tard. Cette collecte longitudinale nous permet ainsi d'appréhender l'ensemble du processus de transformation et d'évaluer si des changements de comportements – dont pro-environnementaux - se mettent en place à l'issue de l'expérience touristique et si ces changements se maintiennent sur le long terme dans le quotidien. Trois méthodes de recueil différentes sont mobilisées afin d'apporter de la robustesse à nos données : l'entretien semi-directif auprès des 19 répondants pour recueillir le vécu de leur expérience d'itinérance et les changements mis en place dans le quotidien ; l'observation participante avec immersion de la chercheuse *in situ* au cœur de l'expérience d'itinérance pédestre pour constater concrètement les pratiques des individus et alimenter ainsi la matière déclarative recueillie ; l'introspection de la chercheuse, elle-même amenée à vivre cette expérience d'itinérance pédestre et pouvant évaluer son propre parcours avant/pendant/après l'expérience. Cette méthodologie nous assure de répondre aux objectifs de nos deux propositions de recherche et plus largement à notre problématique générale puisque celle-ci permet d'étudier en détail le processus complet de transformation avec ses mécanismes et dynamiques, ses facteurs déclencheurs, ses types de transformation (PR1) et de déterminer les mécanismes qui assurent le maintien de pratiques expérimentées au cours de l'expérience touristique dans le quotidien et qui encouragent ainsi l'adoption de comportements pro-environnementaux sur le long terme (PR2).

Section 4. Architecture de la thèse

Cette thèse au format dit « monographique » s’articule autour de deux parties et quatre chapitres (figure 1).

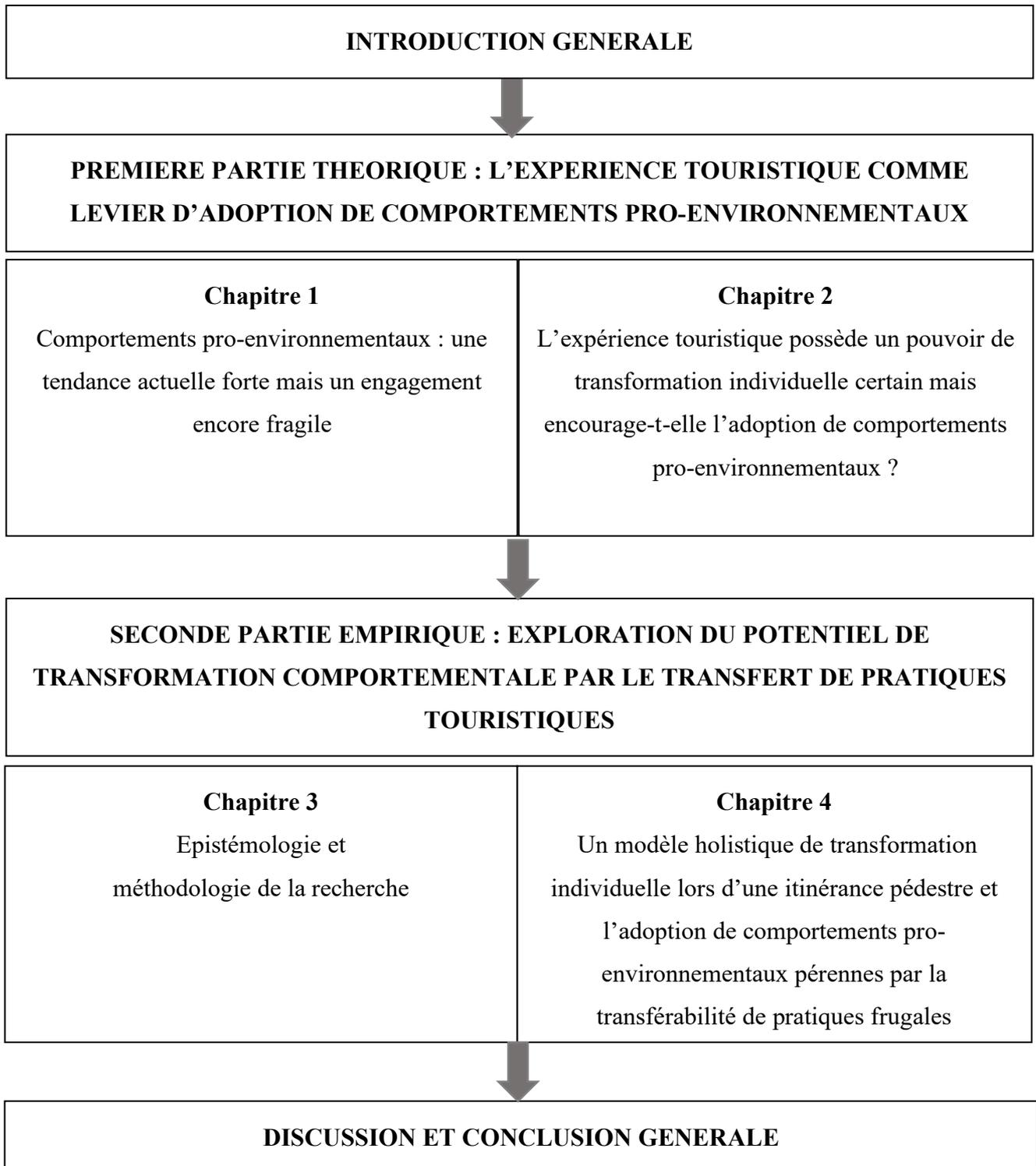


Figure 1 - Architecture de la thèse

La **première partie**, à visée **théorique** et **composée des chapitres 1 et 2**, présente le cadre conceptuel de l'expérience touristique comme levier de l'adoption de comportements pro-environnementaux.

Le **chapitre 1** a pour finalité d'introduire les tensions à l'origine de notre problématique de thèse et du modèle développé pour y répondre. Ce chapitre a vocation à mettre en lumière les difficultés des individus à faire preuve d'un engagement constant et pérenne dans des comportements vertueux malgré une volonté grandissante d'agir en ce sens. La section 1 donne à voir les tentatives des individus pour adopter des comportements pro-environnementaux, ce qui démontre qu'il existe un véritable potentiel latent pour que les individus s'engagent dans des actions toujours plus vertueuses. La section 2 présente les différents mécanismes qui, au contraire, freinent l'adoption de ces comportements pro-environnementaux. Cette section permet de comprendre pourquoi, malgré une volonté affirmée d'agir, il est si difficile pour les individus de maintenir ces comportements pro-environnementaux de façon stable et permanente. La section 3 se recentre plus particulièrement sur le tourisme et s'intéresse aux comportements pro-environnementaux dans un contexte de vacances. Cette section illustre les pratiques de plus en plus favorables des individus en termes de tourisme durable mais démontre également que les vacances jouent parallèlement un rôle de détachement du quotidien ce qui entraîne le relâchement de ces comportements pro-environnementaux contraignants.

Le **chapitre 2** s'appuie grandement sur la littérature relativement récente autour du *transformative tourism* ou tourisme transformationnel. Les contributeurs de ce champ font état du fort potentiel qu'offre le tourisme pour ouvrir des espaces de transformation et générer des changements durables dans la vie de l'individu. La section 1 introduit ce courant et recense l'état actuel des recherches – encore embryonnaire - au sein de ce jeune courant ainsi que ses limites et ses perspectives d'évolution. La section 2 expose le pouvoir notable de l'expérience touristique pour transformer les individus et dresse un état des lieux approfondi de la connaissance actuelle autour du processus holistique de transformation dans le cadre d'une expérience touristique. Cette section permet d'appréhender les fondements des expériences touristiques transformatrices et de mettre en lumière les leviers à activer pour une transformation réussie. Des limites seront pour autant soulevées car l'approche actuelle de la transformation s'intéresse encore trop peu aux changements comportementaux et à leur maintien sur le long terme. La section 3 aborde la porosité existante entre le contexte du quotidien et le contexte des vacances. Celle-ci se saisit particulièrement de la littérature sur la théorie des pratiques – jugée efficace pour modifier les comportements, notamment pro-

environnementaux – et interroge la potentielle influence des pratiques quotidiennes sur les pratiques touristiques et, réciproquement, l'influence des pratiques touristiques sur les pratiques quotidiennes.

La **seconde partie**, à visée empirique et composée des **chapitres 3 et 4**, explore davantage le potentiel de transformation comportementale, *a fortiori* pro-environnementale, par le transfert de pratiques touristiques.

Le **chapitre 3** expose la démarche méthodologique employée pour répondre à notre problématique générale et nos deux propositions de recherche précédemment détaillées et présente la cohérence globale de notre méthodologie de recherche. La section 1 propose une synthèse des principaux paradigmes épistémologiques utilisés en sciences de gestion pour ensuite justifier notre choix de l'interprétativisme. La section 2 démontre dans quelles mesures ce travail doctoral intègre pleinement une réalité de terrain pour fonder ses nouvelles connaissances scientifiques à travers la mise en place d'un protocole de recherche abductif s'appuyant sur la théorie enracinée. Cette section explicite également le choix du terrain de recherche retenu : une expérience touristique d'itinérance pédestre sur un chemin de St Jacques de Compostelle. La section 3 détaille le protocole de collecte de données longitudinal qualitatif et multiméthodes élaboré pour cette recherche. Cette section explique d'abord l'intérêt d'une méthodologie qualitative et longitudinale pour évaluer les dynamiques de transformation autour de l'expérience touristique vécue et les potentiels de changement à l'issue de cette expérience. Cette section développe ensuite les trois méthodes de collecte de données privilégiées pour ce travail : des entretiens semi-directifs, l'observation participante avec immersion et l'introspection de la chercheuse. Enfin, cette section détaille les trois collectes de données successives ayant servi à produire le matériau empirique de ce travail doctoral. La section 4 justifie le choix d'un codage manuel du matériau empirique puis présente la grille innovante qui a été spécifiquement créée pour reconstruire, analyser et interpréter les parcours de transformation individuelle des répondants. La section 5 reprend l'ensemble des précautions prises afin de s'assurer de la crédibilité, de la transférabilité, de la fiabilité et de la conformabilité de cette recherche qualitative.

Le **chapitre 4** présente les résultats de notre recherche et répond à notre problématique générale. La section 1 répond d'abord à la première proposition de recherche de cette thèse consistant à définir de quelle manière s'opère le processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique. Dans cette section, nous apportons des enseignements

fondamentaux concernant les différents types de transformation, les dynamiques et mécanismes du processus de transformation et les facteurs déclencheurs de la transformation. L'ensemble de ces enseignements permettent d'élaborer un nouveau modèle conceptuel holistique du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique, ici d'itinérance pédestre. La section 2 répond à la seconde proposition de recherche consistant à identifier les mécanismes qui favorisent le transfert de pratiques depuis l'expérience touristique vers le quotidien et leur maintien sur le long-terme. Dans cette section, l'attention est portée sur les pratiques pro-environnementales encouragées par l'expérience touristique d'itinérance pédestre et qui se maintiennent dans le quotidien de l'individu au-delà de six mois. Il est d'abord question d'expliquer dans quelles mesures la confrontation avec des pratiques spécifiquement frugales au cours de l'expérience d'itinérance pédestre favorise l'adoption de pratiques pro-environnementales pérennes au retour dans le quotidien. Ces pratiques pro-environnementales adoptées seront ensuite détaillées ainsi que les mécanismes développés pour assurer le maintien sur le long terme de ces comportements pro-environnementaux.

Enfin, nous concluons ce travail doctoral par une discussion des résultats transversaux de la thèse et sa conclusion générale. La section 1 ouvre sur une discussion permettant de débattre des convergences et divergences théoriques entre notre recherche et d'autres recherches existantes, notamment au regard de la littérature sur l'adoption de comportements pro-environnementaux, le tourisme transformationnel et la théorie des pratiques. La section 2 précise ensuite les contributions théoriques, méthodologiques, managériales et sociétales de cette recherche. Enfin, la section 3 expose les limites de ce travail de thèse et les perspectives de recherches futures qui en découlent.

**PREMIERE PARTIE THEORIQUE : L'EXPERIENCE
TOURISTIQUE COMME LEVIER D'ADOPTION DE
COMPORTEMENTS PRO-ENVIRONNEMENTAUX**

Chapitre 1 : Comportements pro-environnementaux : une tendance actuelle forte mais un engagement encore fragile

INTRODUCTION GENERALE

PREMIERE PARTIE THEORIQUE : L'EXPERIENCE TOURISTIQUE COMME LEVIER D'ADOPTION DE COMPORTEMENTS PRO-ENVIRONNEMENTAUX

Chapitre 1

Comportements pro-environnementaux : une tendance actuelle forte mais un engagement encore fragile

Chapitre 2

L'expérience touristique possède un pouvoir de transformation individuelle certain mais encourage-t-elle l'adoption de comportements pro-environnementaux ?

SECONDE PARTIE EMPIRIQUE : EXPLORATION DU POTENTIEL DE TRANSFORMATION COMPORTEMENTALE PAR LE TRANSFERT DE PRATIQUES TOURISTIQUES

Chapitre 3

Epistémologie et méthodologie de la recherche

Chapitre 4

Un modèle holistique de transformation individuelle lors d'une itinérance pédestre et l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes par la transférabilité de pratiques frugales

DISCUSSION ET CONCLUSION GENERALE

Plan du chapitre 1

Introduction du chapitre 1	34
Section 1. Des individus de plus en plus enclins à se tourner vers des comportements pro- environnementaux	36
1.1 Les différentes typologies de consommateurs responsables	37
1.2 Les principaux modèles attitudeux motivant l'adoption de comportements pro- environnementaux	40
1.3 Crise sanitaire COVID-19 : marque-t-elle une transition notable vers des comportements pro- environnementaux ?	45
Synthèse section 1	48
Section 2. Mais des freins persistent face à l'adoption de comportements pro-environnementaux	49
2.1 Des freins exogènes qui limitent l'adoption de comportements pro-environnementaux	49
2.2 Des freins endogènes qui empêchent l'adoption de comportements pro-environnementaux	51
Synthèse section 2	55
Section 3. Comportements pro-environnementaux et vacances, est-ce compatible ?	57
3.1 Des typologies de « voyageurs responsables » bien identifiées	58
3.2 Des approches de l'adoption de comportements pro-environnementaux dans le tourisme qui ne sont pas concluantes	62
3.3 Le lien entre sensibilité environnementale et comportement pro-environnemental en vacances est loin d'être systématique	65
Synthèse section 3	69
Synthèse chapitre 1	70

Introduction du chapitre 1

L'objectif de ce chapitre 1 est de développer un premier cadre théorique adapté pour illustrer l'enjeu auquel cette thèse tente de répondre : trouver des leviers efficaces pour faire adopter et perdurer des comportements pro-environnementaux. L'engagement des individus dans des comportements pro-environnementaux est aujourd'hui instable et non pérenne dans un contexte où, paradoxalement, agir collectivement mais aussi individuellement pour la préservation de l'environnement paraît prioritaire. Ce **chapitre 1** vise donc à dresser un état des lieux des recherches portant sur les comportements pro-environnementaux, et notamment leur adoption, en abordant d'abord la littérature générale en marketing puis en se recentrant spécifiquement sur la littérature en marketing du tourisme.

La **section 1** s'appuie sur la littérature autour des comportements pro-environnementaux pour mettre en lumière une volonté croissante des individus à adopter ce type de comportements au quotidien. Une brève définition des comportements pro-environnementaux permet de cadrer ce concept mobilisé tout au long de cette thèse. Les principales typologies de consommateurs responsables sont détaillées dans le but de mieux comprendre leurs caractéristiques et leurs niveaux d'engagement dans ces comportements. L'identification des principaux modèles conceptuels de prédiction des comportements, largement mobilisés dans la littérature, permet d'entrevoir les antécédents conduisant à l'adoption de comportements spécifiquement pro-environnementaux. Cette première section s'achève par une observation des comportements découlant de la crise sanitaire COVID-19, un contexte éprouvant et disruptif qui a vraisemblablement marqué un tournant favorable à une consommation davantage responsable.

Par opposition, la **section 2** démontre que la littérature autour des comportements pro-environnementaux a également mis en exergue un certain nombre de freins qui inhibent une adoption pérenne de comportements pro-environnementaux au quotidien. Des barrières endogènes et exogènes à l'individu empêchent la mise en place d'actions adéquates pour répondre avec efficacité aux enjeux environnementaux menaçants, malgré une volonté individuelle parfois affirmée. Cette seconde section permet d'identifier les facteurs multiples qui rendent instable l'engagement constant et sur le long terme des individus dans des comportements pro-environnementaux.

La **section 3** approche plus particulièrement les comportements pro-environnementaux des individus dans le contexte hors du quotidien qui est celui des vacances. Cette mise en perspective par le prisme du tourisme constitue le fil conducteur de cette thèse et nous conduit

donc à vouloir mieux comprendre les comportements durables qui se manifestent dans ce contexte particulier des vacances. Nous centrons d'abord ce travail sur les profils des touristes responsables, leurs motivations tout comme leurs pratiques singulières. Les modèles conceptuels de prédiction de comportements pro-environnementaux adaptés à la sphère du tourisme sont ensuite abordés afin d'identifier les antécédents de ces comportements dans ce contexte spécifique. Cette troisième section se conclut sur les dissonances de comportements individuels qui se manifestent pour autant dans le contexte différent des vacances et les conséquences sur l'appropriation de comportements responsables.

Section 1. Des individus de plus en plus enclins à se tourner vers des comportements pro-environnementaux

Les travaux dans le champ de l'adoption de comportements pro-environnementaux, dans lequel s'inscrit cette thèse, se sont multipliés à partir des années 80 (Hines, Hungerford et Tomera, 1987) et sont en constante évolution. Loin d'être une simple tendance, la volonté des individus à adopter un comportement pro-environnemental afin de réduire leur impact et agir en faveur de la préservation de l'environnement est croissante (Steg et Vlek, 2009). Ce phénomène s'enrichit encore, notamment car la récente pandémie COVID-19 semble avoir sensiblement rebattu les cartes et encouragé davantage des pratiques en faveur de la consommation responsable (Echegaray *et al.*, 2021).

Afin de cadrer cette recherche, il est essentiel de commencer par définir la notion de comportement pro-environnemental, appelé parfois également comportement de consommation responsable²⁰. Nous nous appuyons d'abord sur la définition proposée par Steg et Vlek (2009, p.309) : « *Un comportement environnemental au sens large désigne tous les types de comportement qui modifient la disponibilité des matériaux ou de l'énergie dans l'environnement ou qui modifient la structure et la dynamique des écosystèmes ou de la biosphère. Le comportement pro-environnemental désigne un comportement qui nuit le moins possible à l'environnement, voire qui lui est bénéfique.* » En complément, nous retenons la liste de quelques illustrations de comportements pro-environnementaux établie par Jackson (2005, p.3): recycler ses déchets, acheter des produits « responsables », s'équiper d'appareils électroménagers à faible consommation d'énergie, choisir une électricité verte, composter ses déchets organiques, investir dans des fonds à visée « éthique », économiser de l'eau et de l'énergie, acheter de la nourriture bio, rapporter ses appareils électriques dans un objectif de réemploi ou de recyclage, changer de mode de transport, changer de façon de voyager, acheter des objets de seconde-main, réduire sa consommation de matériel etc.

L'objectif de cette première section est de dresser le cadre général de cette recherche et démontrer le potentiel latent des individus à s'engager dans des actions toujours plus vertueuses. Il s'agira d'abord de présenter les différentes typologies et niveaux d'engagements dans des comportements pro-environnementaux, notamment au niveau de la consommation responsable,

²⁰ Pour Jackson (2005, p.3), la notion de comportement du consommateur ne signifie pas uniquement son comportement d'achat. Il s'agit également des comportements qui impactent la consommation des ressources naturelles ou encore les modes de vie.

puis les principaux modèles qui identifient les antécédents de ces comportements pro-environnementaux. Enfin, cette première section abordera les espoirs de changements de consommation que la pandémie de COVID-19 a fait naître depuis son apparition en 2020.

1.1 Les différentes typologies de consommateurs responsables

La littérature qui s'intéresse aux comportements pro-environnementaux, notamment en lien avec la consommation, a identifié un certain nombre de typologies de consommateurs responsables, chaque typologie faisant état de caractéristiques spécifiques et de niveaux d'engagement plus ou moins élevés. La multiplicité des profils reconnus laisse présager l'existence d'un engouement réel des individus à s'impliquer en faveur du développement durable. Notons tout de même que les motivations initiales de ces comportements ne sont pas toujours liées à un objectif de durabilité, bien que tous permettent d'agir plus ou moins dans cette direction. Cette sous-section a donc vocation à mettre en exergue une société toujours en mouvement et des comportements qui évoluent sans cesse vers plus de durabilité. L'intérêt de ce travail de thèse se confirme alors puisqu'il contribue à comprendre, renforcer et faire perdurer ces comportements bénéfiques.

De nombreux modèles de consommation responsable ont été catégorisés tels que la consommation verte/durable/environnementale, la consommation éthique/morale, le minimalisme, la simplicité volontaire, la frugalité ou encore certains modèles plus activistes tels que l'anti-consommation, la résistance du consommateur et la décroissance.

Le modèle de la **consommation verte/durable/environnementale** est issu de la croyance d'individus possédant des valeurs altruistes dont la pensée se dirige d'abord vers le collectif. Ces derniers considèrent les potentielles conséquences néfastes que leur comportement actuel pourrait avoir sur les générations futures. Les individus estiment alors avoir entre leurs mains le pouvoir d'agir pour un avenir plus soutenable, grâce à des changements dans leur façon de consommer. Ce mode de vie est majoritairement motivé par une volonté d'agir pour faire face aux défis actuels tels que le changement climatique ou la disponibilité des ressources (Garcia-de-Frutos *et al.*, 2018 ; Urien et Kilbourne, 2011 ; Makri *et al.*, 2020).

Le modèle de la **consommation éthique/morale** se caractérise par une forte conscience morale de la société par l'individu et sa volonté d'agir pour le bien commun. Ce modèle s'illustre notamment par des pratiques d'achat ou d'utilisation de biens qui sont produits et commercialisés via des pratiques commerciales équitables, dans le respect d'une certaine

éthique. Ce modèle est étroitement lié à celui de la consommation durable /verte /environnementale précédemment explicité car le souci écologique et la volonté d'agir pour le collectif sont bien présents et les pratiques qui en découlent sont empreintes de durabilité (Balderjahn *et al.*,2013).

Le modèle du **minimalisme** est gouverné par deux principes : déterminer ce qui est essentiel et éliminer le reste. L'individu élimine de façon intentionnelle tout ce qu'il possède en excès afin de vivre une vie plus simple, entouré seulement d'objets de valeur. Dans le mouvement minimaliste, les notions de joie et de bonheur ultime sont centrales. L'adoption de ce mode de vie est motivée par une volonté de se libérer des contraintes de la vie contemporaine, se débarrasser de l'accumulation du matériel, la recherche de la durabilité, l'envie de vivre dans le moment présent et expérimenter le vrai bonheur. La motivation environnementale est présente mais n'est pas centrale, toutefois ce lot de pratiques minimalistes œuvre indirectement pour la préservation de l'équilibre. (Babauta, 2009 ; Russell, 2017 ; Mangold et Zschau, 2019 ; Rodriguez, 2018 ; Millburn et Nicodemus, 2015 ; Gardner, 2015).

Le modèle de la **simplicité volontaire** dépeint un mode de vie qui s'oriente vers plus de simplicité et qui soit moins matérialiste, plus durable et auto-suffisant. Les individus sont vigilants face à leur utilisation des ressources et leur impact environnemental. La simplicité volontaire est principalement pratiquée par une population éduquée et qui a des moyens financiers confortables²¹. Trois niveaux d'intensité graduelle se distinguent chez les individus qui adoptent ce modèle (Etzioni, 1998) : les *downshifter* (adoption d'une simplification modérée, renoncement à certains biens de consommation), les *strong simplifiers* (renoncement à un emploi bien rémunéré afin de vivre avec des revenus beaucoup plus faibles et limiter sa consommation en conséquence), les *holistic simplifiers* (adaptation de l'intégralité du mode de vie dans l'intention de mener une vie globalement plus simple). L'adoption de ce mode de vie est motivée par une volonté de satisfaire un besoin d'accomplissement personnel avec des individus animés par des valeurs profondes : simplicité matérielle, autodétermination, épanouissement personnel, conscience écologique et dimension humaine. La motivation environnementale n'est pas non plus centrale mais les pratiques de simplicité volontaire sont

²¹ A noter que pour toutes les typologies présentées, les pratiques alternatives sont majoritairement adoptées par des populations privilégiées qui font ce choix volontairement, et non parce qu'ils sont contraints par des difficultés économiques et financières (Rodriguez, 2018).

vertueuses (Shama, 1981; McDonald *et al.*, 2006 ; Elgin et Mitchell, 1977a ; Ballantine et Creery, 2010 ; McGouran et Prothero, 2016 ; Kuanr *et al.*, 2020).

Le modèle de la **frugalité** se traduit par une certaine vigilance de l'individu dans l'acquisition et l'utilisation de produits et services, son objectif étant de ne pas céder à des caprices d'achat et s'astreindre à réutiliser autant que possible ce qui est déjà possédé. Cette vision long-termiste s'oppose à une vision matérialiste court-termiste qui consisterait à acquérir des biens pour satisfaire temporairement son bien-être. L'accent est plutôt mis sur la conservation des ressources et l'application d'une rationalité économique dans les choix de consommation. L'adoption de ce mode de vie est principalement motivée par une volonté d'indépendance financière avec un consommateur qui recherche davantage les prix bas, le bon rapport qualité/prix et l'optimisation des objets pour maximiser leur durée de vie (réutilisation, entretien, réparation, recyclage...). Les comportements frugaux ne sont pas motivés en priorité par une volonté de préservation de l'environnement mais par ses avantages économiques, toutefois ceux-ci sont clairement indirectement bénéfiques pour la planète (Lastovicka *et al.*, 1999 ; Suarez *et al.*, 2020 ; Todd et Lawson, 2003).

Les modèles de l'anti-consommation, de la résistance à la consommation ou encore la décroissance ont également été largement mobilisés dans la littérature en marketing, particulièrement cette dernière décennie (Makri *et al.*, 2020, p.177). Ces mouvements, plus activistes, trouvent communément leurs racines dans un rejet du modèle moderne de croissance et d'hyperconsommation. Zavestoski (2002, p. 121) définit l'**anti-consommation** de manière générale comme « *la résistance, le dégoût, voire le ressentiment ou rejet de la consommation* ». Les motivations de l'individu qui rejette l'hyperconsommation sont certes socio-environnementales, mais aussi subjectives car influencées par sa personnalité, son expérience, et la façon dont il se perçoit lui-même (Cherrier, Black et Lee, 2011). Une nuance est apportée avec le modèle de la **résistance à la consommation** : ses adeptes agissent contre un adversaire identifié (une marque, une entreprise, un produit...) qui représenterait un système de domination (Cherrier, Black et Lee, 2011). Même si les caractéristiques sont attrayantes (prix, qualité...), le consommateur qui résiste possède une vision plus large que ses propres intérêts, et ses choix sont donc plus objectifs. Quant à la **décroissance**, celle-ci est définie par Kallis *et al.* (2018, p.291) comme « *un processus de transformation politique et sociale qui réduit le flux de production de ressources et d'énergie d'une société tout en améliorant la qualité de vie* ». Cherrier, Black et Lee (2011) considèrent que ces comportements intentionnels de non-consommation, même s'ils ne naissent pas d'une préférence pour agir de façon responsable,

peuvent néanmoins être favorables à l'environnement puisqu'ils apportent eux aussi de petites contributions (protestations politiques, simplification du mode de vie etc.).

Bien que les motivations initiales soient variées, il est rassurant de constater que des profils de consommateurs responsables ont émergé et que les pratiques adoptées sont indiscutablement pro-environnementales. Les origines de ces comportements sont multiples et complexes, mais certaines théories notables ont tenté de modéliser les potentiels éléments déclencheurs de ces comportements.

1.2 Les principaux modèles attitudeux motivant l'adoption de comportements pro-environnementaux

Au sein du champ de la consommation responsable, une importante littérature²² est dédiée aux modèles attitudeux qui conceptualisent les antécédents multiples pouvant induire des comportements pro-environnementaux chez les individus. Cette seconde sous-section tend à expliciter les théories principalement mobilisées, tout en soulignant leurs propres limites.

Ajzen et Fishbein (1980) ont établi la **théorie de l'action raisonnée**²³, un modèle très largement repris pour expliquer des changements de comportement. Cette théorie explore un lien causal direct entre l'intention d'agir de l'individu et l'adoption d'un comportement *a fortiori* pro-environnemental. Cette intention d'adopter un nouveau comportement serait influencée par (1) l'attitude que l'individu possède envers ce comportement (en faveur/en défaveur), elle-même influencée par ses propres croyances et l'évaluation des bienfaits liés à ce comportement et par (2) une norme sociale plus subjective basée sur ce que pensent les proches de l'individu de ce même comportement. Mais, d'après Ajzen et Madden (1986), le comportement ne pourrait se manifester que si l'individu se sait capable d'appliquer ce comportement. Ces deux auteurs développent alors en complément la **théorie du comportement planifié**²⁴, qui ajoute le concept de contrôle perçu sur le comportement. Cela signifie que l'individu évalue le niveau d'effort que l'adoption d'un nouveau comportement va lui demander avant de l'adopter (figure 2, extraite de la revue de littérature de Jackson, 2005, p.49). Ces théories permettent d'éclairer les antécédents individuels de préférence pour un comportement et donc de prédire une intention comportementale. Steg et Vlek (2009, p.311)

²² Dans sa revue systématique de littérature, Jackson (2005) recense 22 théories motivant l'adoption d'une consommation responsable.

²³ Le nom original de cette théorie est la « Theory of Reasoned Action (TRA) ».

²⁴ Le nom original de cette théorie est la « Theory of Planned Behaviour (TPB) ».

dressent d'ailleurs une liste des travaux qui ont prouvé l'utilité de ce modèle pour encourager divers types de comportements pro-environnementaux (choix du moyen de transport en voyage, le recyclage des déchets du foyer, le compostage, l'achat d'ampoules LED, la consommation de viande, utilisation de l'eau etc.). Pour autant, les théories de l'action raisonnée et du comportement planifié présentent trois limites majeures : celles-ci considèrent encore fortement que l'individu fait des choix rationnels²⁵ alors que « *le comportement humain est par nature social, moral et altruiste* » (Jackson, 2005, p. vii) ; celles-ci ne prennent pas non plus en compte les dimensions cognitives (habitudes, influences extérieures...) et affectives (émotions) de l'individu dans le choix de son comportement ; enfin, celles-ci ne considèrent pas explicitement les éléments structurels facilitants. Ces théories illustrent bien des intentions positives d'adoption de comportement pro-environnemental mais n'évaluent cependant pas le changement de comportement dans les actes.

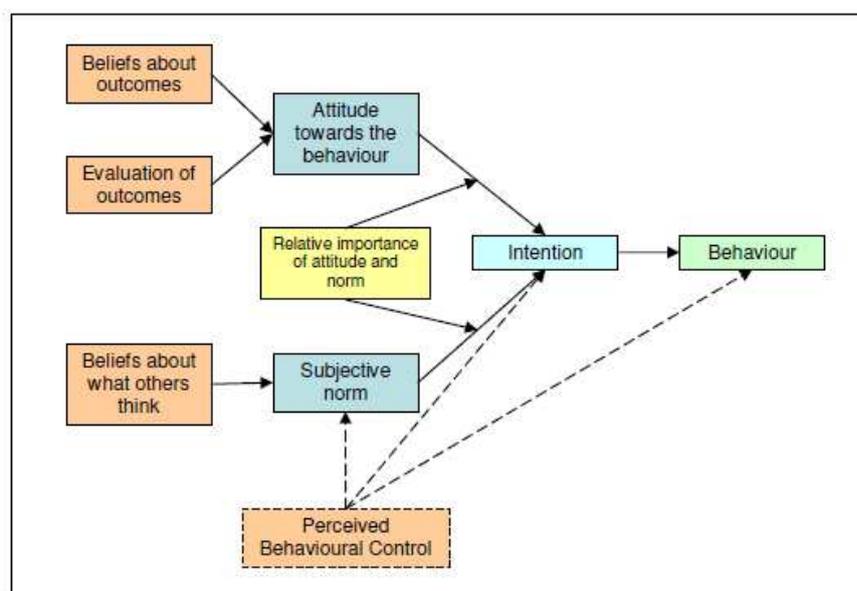


Figure 2 - Illustration de la théorie du comportement planifié d'Ajzen et Madden (1986) par Jackson (2005, p. 49)

D'autres théories s'appuient plutôt sur les notions des influences morales et normatives pour prédire des comportements pro-environnementaux. Stern *et al.* (1999) élaborent la **théorie valeur-croyance-norme**²⁶, un modèle socio-psychologique qui fait école parmi les modèles existants pour justifier l'adoption des comportements pro-environnementaux. Ce modèle est

²⁵ La théorie du choix rationnel ou « Rational Choice Theory » établie par Homans (1961) part du principe que les choix de l'individu sont toujours motivés par une volonté rationnelle d'équilibre entre efforts demandés et bénéfices récoltés, afin que l'individu fasse les choix qui serviront au mieux son intérêt.

²⁶ Le nom original de cette théorie est « the Value-Belief-Norm theory (VBN) ».

lui-même inspiré de deux autres modèles : (1) le modèle de l'activation de la norme²⁷ de Schwartz (1977) qui explique l'influence du sentiment d'obligation morale (appelé norme personnelle) sur les comportements pro-sociaux et (2) le modèle du nouveau paradigme environnemental²⁸ de Dunlap et van Liere (1978) qui compte parmi les travaux les plus connus autour de la valeur écologique, une valeur qui se manifeste lorsque l'individu moderne prend davantage en considération le vivant et l'ensemble des écosystèmes de la terre. Le modèle de Stern *et al.*(1999) repose sur les trois piliers valeur-croyance-norme. Celui-ci considère que l'individu qui possède des valeurs en faveur de l'écologie et de l'altruisme mais qui rejette également l'égoïsme (pilier des valeurs), est en mesure de prendre conscience de l'impact de ses actions sur l'environnement, et par effet boule de neige, de reconnaître la responsabilité de ses actions et de leur impact sur l'environnement (pilier des croyances). En découle alors la mise en place d'une obligation morale (norme personnelle) à adopter un comportement pro-environnemental (figure 3, extraite de la revue de littérature de Jackson, 2005, p.57). En comparaison avec d'autres modèles, Stern *et al.* (1999) ont démontré que leur modèle valeur-croyance-norme s'est avéré le plus efficace en ce qui concerne la prédiction de comportements pro-environnementaux dans la sphère privée (exemple du recyclage), de soutien à des politiques environnementales, et de l'adoption d'actions citoyennes en faveur de l'environnement (investissement dans des associations...) (Jackson, 2005). Les auteurs de cette théorie reconnaissent cependant plusieurs limites à ce travail car lorsque celle-ci est testée dans les faits, la corrélation entre la norme personnelle et l'indicateur de comportement pro-environnementaux apparaît relativement faible. Également, ils démontrent que des valeurs altruistes et écologiques fortes n'empêchent pas la manifestation de valeurs égoïstes lorsqu'il s'agit d'actions qui nécessitent l'implantation de taxes, ou plus globalement liées à des obligations financières (Stern *et al.*, 1999).

²⁷ Le nom original de cette théorie est « the Norm-Activation Model ».

²⁸ Le nom original de cette théorie est « the New Environmental Paradigm (NEP) ».

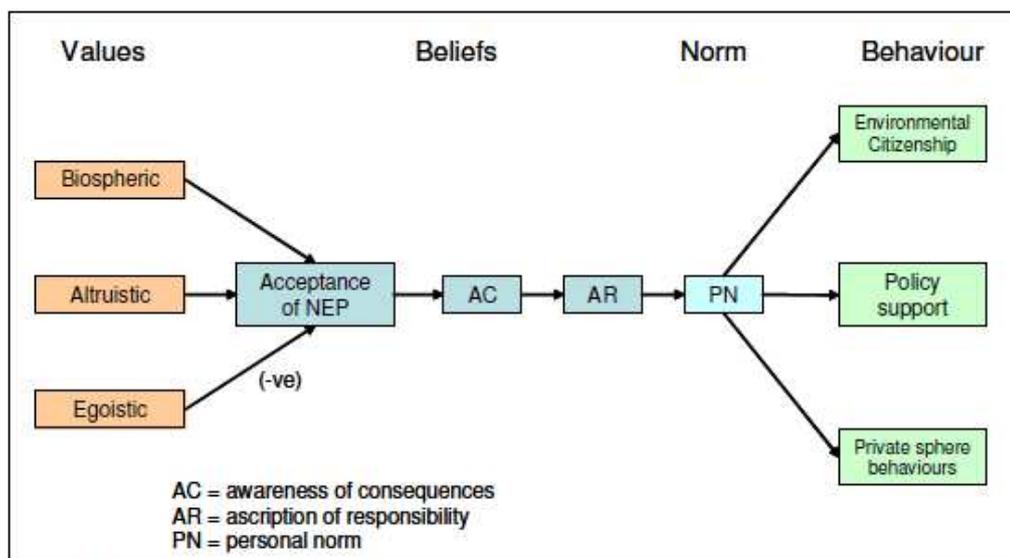


Figure 3 - Illustration de la théorie valeur-croyance-norme (Stern et al., 1999) par Jackson (2005, p. 57)

La **théorie de la conduite normative**²⁹ de Cialdini, Kallgren et Reno (1990) prend en considération l'influence des normes sociales sur l'adoption de comportements pro-environnementaux. Deux types de normes sociales sont distinguées : la norme descriptive et la norme injonctive. La norme sociale descriptive représente l'influence des autres sur le comportement de l'individu. Ce dernier se réfère alors aux comportements des personnes qui l'entourent pour en inférer un comportement de référence. La norme sociale injonctive représente les règles morales qui s'appliquent en société et qui peuvent motiver des actions par la promesse d'une récompense ou bien les contraindre par l'application de sanctions. Les auteurs statuent que la conduite de l'individu peut varier selon le contexte social qui l'entoure, et que ce dernier aura tendance à choisir un comportement qui se conformera aux normes établies. Cialdini, Kallgren et Reno (1990) constatent l'influence de ces deux normes dans leurs travaux de référence portant sur le recyclage et la réduction des déchets dans les lieux publics. A titre d'exemple, dans le cas où les individus se trouvent dans un environnement déjà parfaitement propre, soit le temps de latence avant que l'individu abandonne ses détritux est retardé soit l'individu se refuse à jeter ses détritux. Mais cette théorie possède également plusieurs limites. La façon dont l'individu répond à ces normes reste flexible et dépend de nombreux facteurs tels que le « *contexte, le groupe social dans lequel il se situe, l'importance de l'action, l'état de l'environnement, les circonstances qui entourent la situation, la personnalité ou encore ses propres normes personnelles* » (Jackson, 2005, p.60). Également, les normes ont

²⁹ Le nom original de cette théorie est « the Theory of Normative Conduct ».

principalement une influence sur du court terme, car l'individu agit en réaction, mais le maintien sur le long-terme semble compromis.

Enfin, la **théorie de la dissonance cognitive** de Festinger (1957) met en exergue la tension qui peut être expérimentée par un individu lorsque son attitude et son comportement sont dissonants, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas cohérents entre eux. Cette tension peut générer plusieurs sensations désagréables telles qu'un inconfort psychologique ou un sentiment de culpabilité. La résolution de la dissonance cognitive s'effectue alors soit par une modification de l'attitude, soit par une modification du comportement. D'après Fointiat (2004), des recherches empiriques ont été menées pour démontrer que la dissonance cognitive pourrait favoriser l'adoption de comportements pro-environnementaux. Il s'avère en effet que lorsqu'il y a dissonance entre attitude et comportements pro-environnementaux, les individus ont plutôt tendance à changer leur comportement lorsque cela est envisageable plutôt que changer leur attitude (Fointiat, 2004).

Cette sous-section a permis de démontrer que certaines théories ont fait leur preuve, mais ont de toute évidence atteint leurs limites. Les antécédents mobilisés sont pertinents mais, lorsqu'ils sont mis à l'épreuve des tests empiriques, il s'avère que seuls et sans complémentarité entre eux, ils ne suffisent pas toujours à prédire un comportement pro-environnemental (Juvan et Dolnicar, 2016, p.34). Il reste notamment très difficile de faire bouger les habitudes. Par exemple, lorsque des **tentatives de nudging**³⁰ sont mises en place pour influencer les comportements, on constate que cela produit un effet temporaire et que le comportement se modifie en réaction. Pour autant, cette technique ne prédit pas l'adoption de comportement pro-environnementaux durables. Lorsque l'influence exercée s'arrête, le comportement modifié s'estompe et les habitudes reprennent le dessus. Des travaux complémentaires et actualisés sont donc nécessaires pour envisager de nouveaux leviers permettant des changements de comportements durables et responsables. Néanmoins, le contexte actuel mouvant impulse assez fortement et naturellement de nouveaux changements de consommation, mis en exergue par exemple par les nouvelles pratiques adoptées pendant la pandémie de la COVID-19 et qui laissent présager de nouvelles réflexions.

³⁰ La théorie du Nudge (Thaler et Sunstein, 2008) consiste à altérer les choix proposés aux individus pour influencer leurs comportements. Ainsi, le choix alternatif proposé incite les individus à adopter un comportement pro-environnemental. Cette stratégie dépend largement du contexte et est régulièrement utilisée dans le secteur de l'hôtellerie notamment (Juvan et Dolnicar, 2017)

1.3 Crise sanitaire COVID-19 : marque-t-elle une transition notable vers des comportements pro-environnementaux ?

La période liée à la crise sanitaire COVID-19, entre confinements et restrictions, a sensiblement bouleversé les habitudes de consommation des populations au niveau mondial. Des publications scientifiques qui identifient de nouvelles tendances de consommation résultant de la crise sanitaire COVID-19 fleurissent depuis 2020 en sciences de gestion et en marketing (Cambefort, 2020). Ces travaux relèvent l'existence de deux grandes tendances paradoxales. Pour une partie de la population, la période de pandémie a permis une (re)prise de conscience des enjeux auxquels l'humanité fait face et a encouragé la mise en œuvre de comportements pro-environnementaux. Ces comportements émergents convergent avec cette volonté grandissante d'agir déjà identifiée précédemment. Mais pour une autre partie de la population, la perte de repères et l'instabilité de cette même période ont favorisé des pratiques de consommation excessives comme nous le constaterons ci-après.

Au niveau mondial, la crise sanitaire COVID-19 et toutes ses périodes de confusion liées aux confinements et aux mesures restrictives a agi pour une certaine partie de la population comme **un véritable catalyseur de comportements pro-environnementaux**³¹ (Leal Filho *et al.*, 2022). Lors des épisodes de confinement de 2020 et 2021, d'importantes mesures sanitaires ont été mises en place afin de limiter les interactions sociales, notamment la fermeture des lieux non essentiels (restaurants, bars, commerces...) entraînant une quasi-impossibilité de consommer. De nombreux secteurs ont été mis à l'arrêt provoquant un gel de l'activité économique et nombre d'individus ont été contraints de moins ou ne plus travailler, avec à la clé une réduction du pouvoir d'achat. Cette situation imposée de ne pas consommer a offert aux individus une opportunité extraordinaire de simplifier leurs habitudes. Pour certains, force est de constater que la confrontation à court terme avec un mode de vie moins matérialiste leur a permis de réaliser que consommer n'est pas gage de leur bonheur et qu'ils peuvent s'en passer (Cambefort, 2020). On assiste à une réduction de la consommation et des achats, notamment en ce qui concerne les vêtements ou encore les produits de beauté (Degli Eposti, Mortara et Roberti, 2021). Les façons de consommer se sont également modifiées, avec l'avènement de pratiques d'économie circulaire par exemple (recyclage, réemploi, réparation...) ou encore la

³¹L'étude internationale menée par Leal Filho *et al.* (2022) auprès de 31 pays démontre que 53,7% des répondants ont adopté un comportement de consommation plus responsable pendant la seconde vague de confinement liée à pandémie. Pour 31,5% de ces répondants le changement est modéré, pour 18,5% le changement est important, pour 3,7% le changement est majeur.

réduction de gaspillage alimentaire et la diminution d'achats de produits avec emballages (Echegaray *et al.*, 2021 ; Leal Filho *et al.*, 2022). La situation de pandémie a également fait la part belle aux commerces de proximité. Certains consommateurs ont choisi de prendre leurs distances avec les commerces de grande distribution, à la fois pour éviter de prendre le risque d'être contaminés lors des longues files d'attentes (Degli Eposti, Mortara et Roberti, 2021) mais aussi pour apporter un soutien aux producteurs locaux (Echegaray *et al.*, 2021). Le ralentissement des échanges internationaux a par ailleurs boosté les ventes de produits nationaux et régionaux (Leal Filho *et al.*, 2022), les consommateurs souhaitant exprimer un rejet marqué de l'hégémonie des grands acteurs de la mondialisation et une volonté patriotique de consommer « chez soi » pour soutenir l'économie nationale (Cambefort, 2020). En complément, le passage d'une vie quotidienne ouverte vers l'extérieur à une vie quotidienne confinée a favorisé la pratique en autonomie d'un certain nombre d'activités telles que cuisiner « maison » par exemple. Le choix des matières premières alimentaires (sucre, farine, levure, œufs...), notamment chez les jeunes populations, s'est alors davantage tourné vers des produits de meilleure qualité intégrés dans des circuits courts, issus de l'agriculture biologique ou encore végétariens (Degli Eposti, Mortara et Roberti, 2021). On constate aussi le recours à des pratiques visant à diminuer l'empreinte carbone ou économiser les ressources telles que l'utilisation de modes de transports doux, l'économie d'eau et d'énergie ou encore l'utilisation de ressources renouvelables (Leal Filho *et al.*, 2022). Enfin, la relation avec la nature a aussi changé pour certains individus qui ont pris conscience de sa capacité à procurer du bien-être (Echegaray *et al.*, 2021) et donc de la responsabilité qui leur incombe d'agir pour sa préservation (Degli Eposti, Mortara et Roberti, 2021). Dans ce contexte si particulier, on constate que cette disruption des habitudes quotidiennes a, certes, déstabilisé les individus mais a également ouvert la porte à des changements en faveur de la préservation de l'environnement.

Pour une autre frange de la population, **la pandémie n'a pas eu ces effets vertueux** et les pratiques de consommation ont été fortement affectées par ce contexte. Deux phénomènes se sont particulièrement démarqués en conséquence : (1) une « consommation irrationnelle » et (2) une « consommation de rattrapage ». Le phénomène de « consommation irrationnelle » (Yu *et al.*, 2022) fait référence à des achats effectués sous l'effet de la panique ou à des achats impulsifs à finalité hédonique. Alors que la pandémie débute, on constate une augmentation flagrante des achats de biens de première nécessité (papier toilette, nourriture, médicaments...) qui s'explique par la peur de la pénurie ou d'une augmentation incontrôlée des prix. L'achat de produits favorisant un certain bien-être (alcool, livres...) est également en hausse. Le

phénomène de « consommation de rattrapage » (Park *et al.*, 2022) fait plutôt référence à une consommation agressive dès l'opportunité retrouvée, pour compenser les diverses frustrations ressenties lorsque l'environnement général était trop contraint par le contexte de la pandémie. Les individus qui ont eu le sentiment d'être privés pendant plusieurs mois de voyages, de shopping ou encore de sorties au restaurant se mettent à consommer des biens très onéreux ou alors des biens peu coûteux mais en grande quantité (Phillips, 2021). Plusieurs raisons expliquent ces dérèglements expérimentés pendant la crise sanitaire. Les individus cherchent à répondre au stress psychologique provoqué par cette période difficile (Chakraborty et Sadachar, 2022). Consommer est alors un moyen de se sentir mieux et de réduire des émotions fortes telles que la dépression, l'anxiété et la tristesse (Kang et Johnson, 2011) et de maintenir un sentiment de contrôle et de sécurité malgré l'incertitude de l'avenir (Kirk et Rifkin, 2020). Le concept de « retail therapy » démontre d'ailleurs la visée thérapeutique du shopping³². Les individus cherchent aussi à maintenir leur identité à travers l'acte de consommer, dans un contexte où les liens sociaux sont ténus et la présence du vide est plus apparente (Park *et al.*, 2022). Dans une logique de « je consomme donc je suis », l'individu considère tout ce qu'il consomme comme un moyen d'exister et de se différencier (Chakraborty et Sadachar, 2022).

Il reste difficile d'évaluer dans quelles mesures les comportements vertueux qui ont émergé de la crise sanitaire se maintiendront sur le long terme ou non car le phénomène est encore très récent et les impacts qui en découlent sont toujours à l'étude (Leal Filho *et al.*, 2022). Sans compter que le contexte actuel et ses nombreux challenges (crise énergétique, guerre en Ukraine, inflation...) feront encore probablement bouger significativement les tendances de consommation. On peut néanmoins affirmer que les résultats des travaux menés en marketing sont encourageants puisqu'ils démontrent qu'une certaine partie de la population est de plus en plus convaincue des bénéfices d'un comportement plus responsable (Leal Filho *et al.*, 2022). Pour autant, la crise sanitaire seule ne suffira certainement pas à faire changer les comportements de tous. On assiste d'ailleurs déjà à un phénomène de "retour à la normale", notamment encouragé par les gouvernements grâce aux nombreuses aides qu'ils ont attribuées pour retrouver une situation de croissance en réponse à la crise économique. Au niveau individuel, on observe aussi le retour de l'usage de la voiture individuelle et le maintien du recours au e-commerce ou à la livraison de repas à domicile par exemple. Ces pratiques font preuve d'une vision court-termiste qui ne prend clairement pas en compte les enjeux à long-

³² A noter que des réactions similaires de compensation ont été reconnues chez des individus ayant survécu à des situations traumatisantes telles que des catastrophes naturelles.

terme et qu'il serait pourtant urgent de considérer comme le changement climatique (Echegaray *et al.*, 2021).

Synthèse section 1

Cette première section assoit une certitude : une volonté d'une partie des individus d'adopter des comportements pro-environnementaux est réelle et déjà manifestée comme en témoignent les différentes typologies présentées. Des modèles attitudeux éprouvés démontrent qu'un certain nombre d'antécédents peuvent prédire des comportements pro-environnementaux, bien que ceux-ci soient à approfondir pour trouver de nouveaux leviers. La société actuelle est favorable à davantage de changements de comportements et fait naître de nouveaux espoirs de prise de conscience, comme mis en exergue avec les conséquences positives de la pandémie sur la consommation. Toutefois une part de résistance face à ces comportements vertueux se maintient. Celle-ci peut être volontaire, tous les individus ne faisant pas preuve de la même sensibilité face à ces sujets. Mais cette résistance s'explique aussi par l'existence de nombreux freins limitants, qui rendent l'adoption d'un comportement pro-environnemental constant et cohérent difficile à engager et maintenir.

Section 2. Mais des freins persistent face à l'adoption de comportements pro-environnementaux

Le changement climatique et ses conséquences inquiétantes ne sont certes pas niés par tous, tout comme la nécessité de mettre en place des actions adéquates en réponse à ces bouleversements. Pour autant, adopter un comportement pro-environnemental ne s'avère pas si évident à mettre en place car de nombreux freins, à la fois exogènes et endogènes, empêchent l'individu d'agir dans cette direction. Il est reconnu qu'une très grande variété de facteurs influence les choix et les comportements individuels (Jackson, 2005), de telle sorte qu'il est difficile pour l'individu de s'engager pleinement dans un comportement – pro-environnemental de surcroît – sans être confronté à ses propres limites. Cette section 2 a donc pour objectif de mettre en lumière différents mécanismes qui inhibent l'adoption de comportement plus vertueux et justifient une certaine inaction climatique. Il s'agira d'abord de présenter les freins exogènes, indépendants de l'individu, mais qui pour autant empêchent structurellement le changement de comportement. Seront présentés ensuite les freins endogènes, propres à l'individu, qui entravent l'engagement dans un comportement responsable.

2.1 Des freins exogènes qui limitent l'adoption de comportements pro-environnementaux

Tout d'abord, malgré la bonne volonté de certains individus d'agir à leur échelle, des contraintes institutionnelles, politiques et sociales rigides les détournent de leurs bonnes intentions. Ce sont alors des freins qui proviennent d'une source extérieure et que nous appellerons ici des freins exogènes, ou externes. Il nous semble important de les mentionner car le contexte sociétal dans lequel évolue l'individu aujourd'hui n'est pas toujours favorable à la mise en place d'actions vertueuses et ce malgré des intentions louables. On peut alors considérer que ces blocages externes sont limitants pour l'adoption de comportement pro-environnementaux et, tant qu'ils ne seront pas résolus, continueront d'être un poids pour l'évolution positive des comportements.

Nombreuses sont les contraintes émanant du **modèle institutionnel et des choix politiques actuels** au sein des sociétés développées. A titre d'exemple, la disponibilité d'infrastructures permettant le recyclage, la qualité du service de transports en commun, le manque de commodités ou d'aménagements qui faciliteraient des mobilités douces, la difficile accessibilité des biens alternatifs (prix, disponibilité) ou encore la faible transmission d'informations à propos des enjeux climatiques sont des facteurs contextuels exogènes bloquants (Steg et Vlek,

2009 ; Blake, 1999). C'est ce que Blake (1999) appelle la barrière de la faisabilité³³. Ces contraintes externes sont variées et l'inaction ne vient alors pas d'un manque d'envie de la part des individus mais plutôt d'une incapacité à agir davantage liée à des éléments extérieurs qui les dépassent. Parfois, les contraintes sont tellement puissantes que même une forte motivation à adopter un comportement pro-environnemental ne suffit pas à le mettre en œuvre car cela serait déceimment trop coûteux pour l'individu. Ainsi, sans une élimination des contraintes structurelles et la mise en place d'alternatives vertueuses, il semble difficile d'imaginer un changement des comportements massif car celui-ci ne peut pas dépendre de la motivation seule. Un rôle est à jouer par les pouvoirs publics pour lever ces freins clairement identifiés et encourager plus spontanément des comportements pro-environnementaux. Ce changement de modèle pourrait prendre différentes formes telles que des incitations financières, faciliter l'accessibilité à des infrastructures adaptées (recyclage, transports en commun...) ou encore influencer le contexte institutionnel (lois, régulation, structure des marchés...) (Jackson, 2005).

Les freins exogènes se manifestent également au **niveau social**. Dans nos sociétés modernes, les codes de la réussite individuelle sont fortement liés à la possession et à la dimension matérialiste, et les individus s'identifient à travers ce qu'ils consomment (voir section 1, point 1.3). C'est ce que Elliott et Wattanasuwan (1998, p.17)³⁴ appellent la théorie de l'auto-réalisation symbolique. D'après les fondateurs de cette théorie, « *la consommation de biens et services occupe un rôle important au niveau individuel et collectif (la société) dans la conceptualisation de l'identité et la négociation de l'image personnelle de l'individu* ». L'individu se définit donc par les biens qu'il consomme et donne notamment une dimension hautement symbolique aux objets qu'il possède. Mais cette consommation, alors plus symbolique que rationnelle, n'est pas en phase avec une consommation responsable. A titre d'exemple, Steg (2005) démontre que la voiture joue un rôle à la fois affectif et symbolique pour certains individus, au-delà de son simple rôle utilitariste/instrumental jugé moins important. Il est alors difficile de se défaire de son usage, malgré les encouragements rationnels à adopter des modes de transports moins carbonés, car cela reviendrait à se détacher d'une partie symbolique constituante de son identité. Pour parer cette stratégie et faire changer les comportements, c'est au niveau sociétal qu'il est nécessaire d'agir. Il conviendrait de modifier le regard des individus évoluant dans cette société moderne et matérialiste, afin de transférer la

³³ Blake (1999) détermine trois barrières qui limitent l'action environnementale : l'individualité (endogène), la responsabilité (endogène) et la faisabilité (exogène).

³⁴ Le nom original de cette théorie est « symbolic-self-completion ».

dimension symbolique aujourd'hui associée à la consommation d'objets matériels à une autre dimension symbolique associée à des ressources non matérielles (Jackson, 2005).

Des freins exogènes bloquants ont clairement été identifiés dans la littérature du champ de la consommation responsable mais doivent être considérés à l'échelle macro pour faciliter le changement de comportement des individus. Néanmoins, des freins endogènes, propres à l'individu, se manifestent tout autant lorsqu'il s'agit de s'orienter vers un comportement en faveur de la préservation de l'environnement et des ressources. C'est alors qu'une succession de mécanismes individuels s'activent et inhibent l'action.

2.2 Des freins endogènes qui empêchent l'adoption de comportements pro-environnementaux

D'autres freins à l'adoption d'un comportement pro-environnemental sont d'ordre plutôt intra-personnel, c'est ce que nous appellerons des freins endogènes ou internes. Ces freins internes peuvent alors être de diverses origines, liés à la nature même de l'être humain ou bien aux biais et stratégies plus ou moins consciemment utilisés pour contourner la mise en action et justifier l'immobilité individuelle face à l'ampleur des enjeux environnementaux. Ainsi, malgré une prise de conscience des enjeux actuels et une potentielle volonté d'agir déjà précédemment identifiée, cela ne suffit pas toujours à enclencher et maintenir le changement.

Aux prémices des recherches autour des comportements de consommation, la théorie du choix rationnel³⁵ (Homans, 1961) a fait son apparition, statuant que les choix de l'individu sont toujours motivés par une volonté rationnelle d'équilibre entre efforts demandés et bénéfices récoltés, afin que l'individu fasse les choix qui serviront au mieux son intérêt. Ce modèle a cependant été vivement critiqué, notamment car celui-ci insinue que l'individu ne voudrait *in fine* que servir ses intérêts personnels alors que « *le comportement humain est par nature social, moral et altruiste* » (Jackson, 2005, p. vii) et un certain nombre d'autres éléments peuvent fortement faire influence (intentions, valeurs, normes, émotions...voir section 1, 1.1). Pour autant, l'un des premiers freins qui limite l'engagement dans une consommation responsable est très fortement lié à ce que Moukheiber (2021)³⁶ nomme la **négociation interne**, lorsque

³⁵ Le nom original de cette théorie est « the Rational Choice Theory ».

³⁶ Documentaire-conférence de France Culture : climat, tous biaisés ? par le neuroscientifique Albert Moukheiber (29 novembre 2021). Source consultée le 30/11/2021 : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-nuits-de-france-culture/documentaire-conference-climat-tous-biaises-avec-albert-moukheiber-1ere-diffusion-29-11-2021-8014879>

l'individu évalue le rapport entre l'effort demandé par un comportement et le bienfait apporté. C'est alors qu'il fait son choix, selon ce qui sert le mieux son intérêt personnel. Pour Griessinger (2021)³⁷, il est très important de prendre en compte l'aspect du confort individuel car il n'est pas évident de faire changer les modes de vie ni de démontrer un intérêt à basculer vers des habitudes moins plaisantes. Steg et Vlek (2009) confirment que l'engagement dans un comportement pro-environnemental ne se maintient pas toujours dans des situations qui demandent un fort investissement personnel ou lorsque les contraintes sont élevées (par exemple diminuer l'usage de la voiture). En complément, Gatersleben, Steg et Vlek (2022) démontrent que des individus peuvent adopter un comportement vertueux en matière de recyclage sans pour autant l'adopter en matière de transport par exemple. Ainsi, malgré des considérations environnementales élevées et des motivations fortes, le statut, la recherche de confort, l'effort demandé ou encore les opportunités de comportement rendent parfois incohérents et inconsistants ces comportements pro-environnementaux au profit d'un bienfait plus personnel. Ce frein endogène se rapproche de ce que Blake (1999) appelle **la barrière de l'individualité** qui relève plutôt de l'attitude, des valeurs et de la personnalité de chacun. Par exemple, les individus avec une faible conscience environnementale peuvent manifester de la paresse, un manque d'intérêt ou encore de priorité envers les efforts à fournir et font prévaloir d'autres préoccupations. Mais Kollmuss et Agyeman (2002) nuancent ce propos, car la barrière de l'individualité peut également influencer les désirs et les besoins des personnes avec une forte conscience environnementale mais qui par exemple ne peuvent pas résister à prendre l'avion tous les ans pour aller voir leur famille à l'autre bout du monde malgré la conscience de l'impact carbone de ce mode de transport.

Un second frein au changement de comportement est celui de la **routine ou de l'habitude**. Dans de multiples situations, les décisions individuelles sont davantage guidées par des processus cognitifs automatiques plutôt que par des raisonnements logiques et réfléchis (Steg et Vlek, 2009). Pour un certain nombre de missions quotidiennes ou du moins récurrentes, l'individu agit en « pilote » automatique et de façon majoritairement inconsciente, sans se poser la question de ce qui motive vraiment son comportement. Se laisser guider par ses habitudes permet d'alléger le processus de décision et garder de l'espace pour d'autres tâches plus énergivores. D'après Aarts, Verplanken et van Knippenberg (1998), l'acquisition d'une

³⁷ Intervention du neuroscientifique Thibaud Griessinger dans l'émission Les Armes de la Transition le 03 novembre 2021. Source consultée le 07/10/22 : <https://lvsl.fr/les-armes-de-la-transition-le-neuroscientifique-thibaud-griessinger/>

nouvelle habitude se décompose en trois étapes : (1) l'individu définit un but à atteindre, (2) l'individu reproduit cette action si les résultats qui en découlent sont satisfaisants, (3) l'individu arbitre d'abord ses habitudes par un processus mental avant de les valider. Ainsi, si les individus agissent régulièrement de la même façon pour atteindre un but et que cette façon d'agir pour l'atteindre est convaincante, alors les individus intégreront ce processus mental et le reproduiront pour arriver à leurs fins, sans ne plus établir de lien cognitif. Un certain nombre d'activités, pouvant par ailleurs avoir un impact important sur l'environnement, sont néanmoins effectuées par habitude et demanderaient un réel effort de réflexion pour décider de faire autrement : les habitudes de voyage, les habitudes d'achats, les habitudes de mobilité ou encore les tâches du foyer (Jackson, 2009, p.65). En complément, Verplanken et Faess (1999, p.391) utilisent le concept « d'habitude contre-intentionnelle » défini comme un « *piège cognitif qui enferme l'individu dans des comportements routiniers, même si ces comportements entrent en contradiction avec des choix rationnels, des normes sociales ou de fortes intentions de changer* ». Il semblerait qu'il soit difficile d'influencer un changement de routine si celle-ci est fortement intégrée, et donc de persuader les individus de modifier leurs comportements en faveur d'une consommation plus responsable. Pour faire changer les habitudes, il conviendrait alors de s'intéresser à la façon dont se construisent, se renforcent et se maintiennent les habitudes pour trouver des leviers qui les fassent bouger (Steg et Vlek, 2009).

Un troisième frein à l'adoption de comportement pro-environnemental est celui de **la diffusion, le détournement, la redirection de la responsabilité**. Autrement dit, c'est une façon pour celui qui accuse (l'individu, le gouvernement, les multinationales...) de ne pas prendre sa propre responsabilité en considérant que ce n'est pas en priorité à lui d'agir mais à un tiers (Blake, 1999 ; Lamb *et al.*, 2020 ; Moukheiber, 2021). Cette stratégie, considérée comme la barrière de la responsabilité par Blake (1999), est utilisée par les individus qui estiment que les changements structurels à mettre en place relèvent plutôt des institutions car les actions individuelles ne font pas le poids et que cette responsabilité ne doit pas incomber aux citoyens. A ceci s'ajoute le manque de confiance de ces réfractaires envers les instances publiques, ces derniers ne souhaitant donc pas suivre leurs recommandations voire pire, les accusent d'être en partie responsable des problèmes environnementaux (Macnaghten et Urry, 1998 dans Blake, 1999). Réciproquement, les multinationales ou autres organisations puissantes jugent plutôt que « *c'est l'individu qui doit changer* »³⁸ (Lamb *et al.*, 2020, p.3).

³⁸ « *Individualism* » est le terme utilisé par Lamb *et al* (2020) pour définir cette stratégie.

Cette stratégie insinue que ce n'est pas une action collective et systémique qui est nécessaire pour lutter contre le changement climatique mais une action individuelle. C'est le consommateur, par ses choix, qui doit veiller à réduire son empreinte carbone et limiter son impact sur l'environnement (rénover sa maison, acheter une voiture électrique...), quand bien même c'est le système qui pousse ces opportunités de consommer. La racine du problème serait donc la consommation, et non la production (Maniates, 2001 dans Lamb *et al.*, 2020). « *D'autres pays / industries contribuent bien plus fortement au changement climatique* »³⁹ constitue également un discours de détournement de la responsabilité (Lamb *et al.*, 2020, p.3). Les défenseurs de cette idée supposent que les pays comme la Chine ou les industries comme le transport sont les plus impactants en termes d'émissions carbone et sont donc en priorité responsables du changement climatique, ce sont donc eux les premiers à devoir faire des efforts. Enfin, une dernière stratégie de redirection de la responsabilité s'appuie sur ce discours « *si nous réduisons nos émissions carbone, d'autres en profiteront* »⁴⁰ (Lamb *et al.*, 2020, p.3). Cette stratégie se base alors sur un esprit de compétition entre les individus, les industries ou encore les pays dans laquelle il est estimé que tout le monde ne participe pas au même niveau à l'effort collectif. Si les premiers vont se restreindre pour limiter leurs émissions carbone, les seconds vont en profiter pour augmenter encore plus leurs émissions en partant du principe que cela sera compensé par les efforts des premiers.

Un quatrième frein à l'adoption de comportements vertueux est celui de **la capitulation**, lorsque l'ampleur des changements semble telle que la réaction associée est « on n'y arrivera jamais ». Au vu du travail titanesque que cela demanderait pour atténuer les effets du changement climatique, les individus se demandent si cela est vraiment réalisable et si cela en vaut vraiment la peine. Les efforts à fournir pour s'engager dans la transition écologique paraissent tellement gigantesques et inatteignables d'un point de vue politique, sociétal et humain que certains discours préfèrent la voie de l'abandon total. La première stratégie consiste à penser que « *l'implémentation de mesures environnementales réellement efficaces condamnerait notre démocratie* »⁴¹ (Lamb *et al.*, 2020, p.4). Cette stratégie suppose que les mesures efficaces qui pourraient être employées pour agir face aux dérèglements climatiques priveraient les citoyens de leurs droits fondamentaux et iraient à l'encontre de la nature humaine, il ne faut donc pas s'aventurer dans cette voie-là jugée trop risquée pour l'équilibre

³⁹ « *Whataboutism* » est le terme utilisé par Lamb *et al* (2020) pour définir cette stratégie.

⁴⁰ « *The free rider excuse* » est le terme utilisé par Lamb *et al* (2020) pour définir cette stratégie.

⁴¹ « *Change is impossible* » est le terme utilisé par Lamb *et al* (2020) pour définir cette stratégie.

sociétal et politique. La seconde stratégie tient au discours « *de toute façon c'est trop tard* »⁴² (Lamb *et al.*, 2020, p.4). Cette stratégie affirme que le mal est déjà fait et que la planète court inévitablement à la catastrophe climatique et qu'il n'y a plus rien à faire pour agir. Cette stratégie est aussi appelée « théorie du catastrophisme climatique » (Chollet et Felli, 2015) ou « impuissance acquise » (Moukheiber, 2021)⁴³.

Un cinquième frein au changement de comportement est celui de **la solastalgie**. La solastalgie est un néologisme⁴⁴ inventé par le philosophe de l'environnement Glenn Albrecht (2006). Il définit ce concept ainsi : « *tout contexte où l'on fait l'expérience directe de la transformation ou de la destruction de l'environnement physique par des forces qui sapent le sentiment personnel et communautaire d'identité et de contrôle* » (2006, p. 45). Ainsi, un sentiment d'angoisse et de panique peut être ressenti lorsque l'individu prend conscience que le dérèglement climatique peut profondément impacter son espace de vie, et pourrait même s'effondrer. La solastalgie fait écho au phénomène d'éco-anxiété, un sujet très récemment saisi par les chercheurs en sciences humaines et sociales, qui relate de la peur et de la vive inquiétude face à l'incertitude que provoque la situation environnementale actuelle (Panu, 2020). Certes, le sentiment de solastalgie/éco-anxiété peut booster un engagement personnel dans la protection de l'environnement afin de préserver son espace de vie. Cependant, ce sentiment peut également mener à des troubles importants (problèmes sociaux, physiques, dépression...) et entraîner au contraire un effet de paralysie de l'action environnementale (Albrecht, 2006, p.54).

Synthèse section 2

Alors que la section 1 témoigne d'une littérature qui a déjà bien étudié les changements de comportement, avec des pistes qui ont été clairement explorées dans la compréhension de l'adoption de comportement pro-environnementaux, cette section 2 démontre qu'il existe encore de nombreux freins limitant sa mise en application et son maintien au quotidien. Certes, une partie de ces freins d'ordre exogène doit être traitée à un niveau plus structurel et nécessite

⁴² « *Doomism* » est le terme utilisé par Lamb *et al* (2020, p.4) pour définir cette stratégie.

⁴³ Documentaire-conférence de France Culture : climat, tous biaisés ? par le neuroscientifique Albert Moukheiber (29 novembre 2021). Source consultée le 29/11/2021) : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-nuits-de-france-culture/documentaire-conference-climat-tous-biaises-avec-albert-moukheiber-1ere-diffusion-29-11-2021-8014879>

⁴⁴ Le terme *solastalgia* combine le préfixe « solace » qui signifie réconfort et le suffixe « algia » qui signifie douleur.

une intervention extérieure ne dépendant pas des comportements individuels. Pour autant, les freins d'ordre endogènes qui ont été étayés doivent faire l'objet d'une attention toute particulière puisque c'est sur ces contraintes intra-personnelles qu'il est possible d'agir. Il s'agirait alors d'envisager des stratégies différentes de celles actuellement mobilisées pour trouver de nouveaux leviers de changement de comportements. C'est ici qu'il semble intéressant de faire le lien avec le tourisme et notamment les vacances, une période de vie temporaire où les habitudes sont suspendues, où les environnements changent, où le quotidien prend de la distance et où l'esprit s'éclaircit. On peut alors aller regarder les comportements pro-environnementaux des individus dans un contexte de vacances en interrogeant la littérature relative au champ du tourisme.

Section 3. Comportements pro-environnementaux et vacances, est-ce compatible ?

« *Intégrant toujours de nouveaux paramètres, le Touriste est un reflet de son époque, se construisant au fur et à mesure des périodes et des lieux avec l'évolution des modes de consommation* » (Deschamps, 2021, p.16). Alors que les habitudes de consommation évoluent sans cesse et que les consommateurs s'adaptent au fur et à mesure à ces changements, le consommateur « touriste »⁴⁵ lui aussi a vu son comportement et ses attentes se modifier. Sans revenir sur l'historique intégral de l'évolution du comportement des visiteurs, il est important de noter que ces deux dernières décennies ont vu naître des changements fondamentaux, marquant notamment l'apparition de comportements touristiques de plus en plus respectueux de l'environnement⁴⁶. Ces touristes ont à cœur d'adopter un comportement qui n'impacterait négativement ni l'environnement naturel global dans lequel ils évoluent, ni la destination qu'ils visitent, voire même d'adopter un comportement touristique qui serait bénéfique à l'environnement (Juvan et Dolnicar, 2016). L'intérêt pour ces comportements touristiques responsables n'a cessé de se développer au sein de la littérature avec notamment 117 articles relevés par Loureiro, Guerreiro et Han (2022) dont plus de la moitié publiés à partir de 2017. Une fois n'est pas coutume, la toute récente crise de la COVID-19 a renforcé ces grandes tendances de consommation touristique responsable. Alors que les effets de la pandémie se font ressentir sur tous les pans de l'économie mondiale, l'économie touristique n'est pas épargnée et nombreuses sont les voix qui ont déclaré qu'une nouvelle ère du tourisme était née, distinguant à présent le tourisme pré-COVID et le tourisme post-COVID. (Gombault, Lemarié et Grellier Fouillet, 2020).

L'objectif de cette section 3 est donc de se concentrer plus particulièrement sur les comportements pro-environnementaux des touristes et s'interroger sur ce qu'il se passe lorsque l'on transpose l'adoption de comportements pro-environnementaux dans le champ du tourisme. Observe-t-on des changements de comportements intéressants dans ce nouveau contexte qui vient rompre avec les habitudes ? Les vacances étant connues pour être une opportunité de coupure du quotidien et de retour vers soi⁴⁷, on peut se demander dans quelles mesures les

⁴⁵ Les termes visiteurs et voyageurs seront également utilisés dans ce travail sans distinction avec le terme touriste.

⁴⁶ Dans leur revue de littérature systématique consacrée aux comportements touristiques responsables, Loureiro, Guerreiro et Han (2022 : p.3) considèrent le papier de Higham et Carr (2002) comme étant le tout premier papier traitant de cette thématique .

⁴⁷ Ces éléments seront détaillés dans le chapitre 2.

individus adoptent et maintiennent des comportements pro-environnementaux pendant leurs vacances ou non. Il s'agira d'abord d'identifier une typologie des voyageurs responsables ainsi que leurs motivations et leurs pratiques pour confirmer l'existence d'un phénomène de comportements vertueux au cours des vacances. Les théories les plus couramment mobilisées dans le champ du tourisme pour justifier l'adoption de comportements pro-environnementaux seront ensuite abordées. Il sera enfin démontré que les vacances ne sont cependant pas forcément une période propice aux comportements pro-environnementaux, notamment car les pratiques parfois limitantes que ces comportements infèrent dénotent avec les besoins individuels de relâchement des contraintes pendant les vacances.

3.1 Des typologies de « voyageurs responsables » bien identifiées

« Touristes respectueux de l'environnement », « touristes responsables », « touristes durables », « touristes verts », « touristes alternatifs », « touristes conservateurs de la nature », ou encore « touristes écologiques »... Les termes et définitions adoptés pour qualifier ce profil touristique sont variés (Juvan et Dolnicar, 2016, p.33). Si de nombreuses nuances peuvent être apportées, la définition globale proposée par Dolnicar (2015, p.204) permet néanmoins de qualifier ce profil de voyageur bien spécifique : *« ce touriste se distingue par ses efforts entrepris, ou du moins par sa volonté, pour réduire son impact environnemental au sein de la destination qu'il visite »*. En complément, les résultats d'une enquête menée par le Comité Régional du Tourisme de Bretagne en 2022 démontrent que les répondants associent une image positive aux termes de tourisme durable mais ils associent aussi majoritairement ces termes au volet environnemental, écartant davantage les dimensions économiques et sociales inhérentes à l'aspect durable (p.45). Les auteurs ayant tenté de définir une typologie claire des touristes (intentionnellement) responsables semble s'être heurtés à quelques difficultés. Dolnicar (2015) indique que ce segment de clientèle est plutôt de l'ordre de la niche et que ses caractéristiques sont par ricochet difficiles à identifier. Néanmoins, quelques critères de ce segment de clientèle ont été relevés.

Il semblerait que les individus qui constituent ce segment possèdent **un niveau d'éducation supérieur à la moyenne et gagnent des revenus plutôt élevés** (Juvan et Dolnicar, 2016 ; Buffa, 2015). Une étude menée par Holmes, Dodds et Frochot (2019) conclut que, parmi les touristes identifiés comme responsables, 74% d'entre eux possèdent au minimum un diplôme universitaire et 51% d'entre eux ont des revenus considérés comme supérieurs à la moyenne (> 70 000\$/an). Le niveau d'éducation confère à ces individus davantage de

connaissance sur les enjeux environnementaux actuels et sur la responsabilité que porte l'être humain quant aux dérèglements divers et variés. Par conséquent, ce segment de clientèle est plus propice à adopter un comportement touristique responsable puisqu'il a connaissance de son propre impact (Frochot et Legohérel, 2018). Il a été également prouvé que ces individus se tourneraient plus naturellement vers des prestataires identifiés comme durables, non pas parce qu'ils font confiance aux diverses certifications ou labels mais parce qu'ils sont conscients, de par leurs connaissances, des bénéfices que ce choix de prestataires pourraient engendrer sur l'environnement (Juvan et Dolnicar, 2017). L'étude menée par Holmes, Dodds et Frochot (2019) montre également que les touristes identifiés comme responsables ont une plus grande propension à dépenser que les touristes identifiés comme classiques, ce qui corrobore l'importance que joue le montant des revenus au sein de ce segment de clientèle. Toutefois, il semble ici utile de préciser que le comportement responsable d'un touriste n'est pas toujours intentionnel, il peut aussi être le résultat de coïncidences qui l'amènent à adopter un comportement durable sans que celui-ci soit pour autant initié par une volonté de limiter son impact. C'est le cas lorsqu'un touriste choisit le train plutôt que la voiture ou l'avion pour des raisons économiques par exemple (Juvan et Dolnicar, 2017). A noter cependant que, même s'il est démontré que des individus possédant un niveau d'éducation supérieur ont tendance à moins prendre l'avion, des individus avec un niveau d'éducation peu élevé ont aussi tendance à limiter la consommation de ressources telles que l'eau et l'électricité en vacances, pour des raisons économiques (Whitmarsh et O'Neil, 2010 dans Juvan et Dolnicar, 2017).

Il semblerait également que **l'âge soit un facteur déterminant du profil de touriste responsable**. Tout d'abord, les jeunes générations de touristes apparaissent comme plus sensibles aux questions environnementales car ces générations sont celles qui seront impactées plus directement par le réchauffement climatique⁴⁸. Les jeunes touristes sont aujourd'hui plus particulièrement attirés par des marqueurs clairs de durabilité, que ce soit pour les destinations qu'ils choisissent de visiter ou pour les agences de voyages qu'ils choisissent (Buffa, 2015). L'étude menée par Holmes, Dodds et Frochot (2019) montre également que les touristes identifiés comme responsables sont majoritairement jeunes. Ces résultats sont cohérents avec ceux de l'étude menée par le Comité Régional du Tourisme de Bretagne en 2022 (p.45) qui identifie que les jeunes sont parmi les premiers répondants à adopter des initiatives responsables aujourd'hui moins pratiquées par d'autres clientèles (partir à proximité du lieu de résidence,

⁴⁸ En témoignent les mouvements lycéens qui se succèdent depuis le débat initié par Greta Thunberg.

pratiquer le covoiturage, opter pour un hébergement éco-responsable...). Pour autant, d'autres recherches semblent attester que les clientèles seniors font aussi partie du segment de touristes responsables. Une étude auprès de répondants en provenance de Hong-Kong identifie que ces clientèles voyagent moins loin et pour une durée plus longue, eu égard à leur temps disponible supérieur à un individu non retraité (McKercher *et al.*, 2010 dans Juvan et Dolnicar, 2017). Une autre étude auprès de touristes autrichiens met en exergue que les touristes plus âgés pratiquent des activités moins impactantes sur l'environnement tels que la marche ou la randonnée (Dolnicar, 2004). Ces clientèles retraitées seraient également plus enclines à choisir des propositions de compensation de leurs émissions de carbone générées par leur voyage (Barr *et al.*, 2010 dans Juvan et Dolnicar, 2017).

Les pratiques des touristes responsables se démarquent généralement de celles des touristes plus classiques même si les effets secondaires liés à la crise de la COVID-19 font bouger les tendances de consommation touristique. Ces dernières évoluent vite et les pratiques touristiques durables convainquent de plus en plus d'individus. Deschamps (2021, p.16) considère d'ailleurs « *la crise comme un catalyseur : les consommateurs comprennent de plus en plus que chacune de leurs actions peut devenir un levier pour minimiser la destruction de la planète. Le tourisme étant une composante de la consommation moderne, il devrait suivre ce chemin vertueux tracé par les touristes consommateurs eux-mêmes* ». Pour Oudghiri (2020), **le tourisme écoresponsable est une tendance forte**, encore plus légitime après la crise. Pour lui, il s'agirait aujourd'hui d'allier responsabilité et plaisir. L'étude menée par le CRT de Bretagne (2022) révèle par ailleurs des résultats encourageants en termes d'intentions de pratiques touristiques responsables par les Français lors de leurs prochaines vacances : 70% envisagent de voyager de manière responsable dont 66% en respectant l'environnement naturel, 56% en achetant des produits locaux et en circuits courts, 53% en faisant des activités respectueuses de l'environnement, 53% en limitant et en triant les déchets sur place, 50% en privilégiant les hébergements plus respectueux de l'environnement. Un mouvement important qui illustre bien cette tendance est celui du ***slow travel* ou slow tourisme considéré comme une façon nouvelle de penser le tourisme**. Le visiteur porte plus d'intérêt à l'aspect expérientiel de son voyage au sein d'une destination mais fait aussi preuve d'une conscience accrue de son impact environnemental en tant que touriste, notamment en réponse aux enjeux du changement climatique (Dickinson, Lumsdon et Robbins, 2011). Le slow tourisme est une opportunité de contrebalancer le rythme effréné du quotidien dans nos sociétés occidentales qui pousse les individus à chercher un rythme de vie plus humain pendant les vacances ; la priorité n'est donc

plus donnée à la vitesse mais à la lenteur (Husemann et Eckhardt, 2019 ; Dickinson, Lumsdon et Robbins, 2011). Cela impacte toute la chaîne de valeur touristique avec des choix de pratiques qui touchent aux modes de transport, à une consommation plus locale, ou encore à davantage de recherche d'authenticité et de reconnexion à la nature pour n'en citer que quelques-unes.

La **mobilité touristique**, dont l'impact négatif sur le changement climatique a déjà été montré précédemment dans l'introduction, est de plus en plus prise en compte par les voyageurs responsables. Éviter de prendre l'avion ou opter pour des transports plus doux (vélo, marche, train, bus...) sont prisés de ces types de visiteurs afin de réduire leurs émissions de gaz à effets de serre (Juvan et Dolnicar, 2017). Le phénomène de « honte de prendre l'avion »⁴⁹ a récemment émergé dans les pays occidentaux (Oudghiri, 2020), lié à la prise de conscience des impacts négatifs conséquents qu'entraînent les vols en avion notamment lorsqu'il s'agit de se rendre en vacances. Les visiteurs ressentent de plus en plus un sentiment d'éco-culpabilité, c'est-à-dire la culpabilité ou honte ressentie lorsque les individus ont conscience que le comportement qu'ils adoptent endommage l'environnement⁵⁰ (Mkono et Hughes, 2020). Toujours dans une perspective d'évolution des comportements de consommation post-COVID, les transports publics et l'avion semblent être les modes de transports les plus impactés par la crise avec une considération à la baisse de ces modes de transports : « 24 % des Français les utilisaient pour se rendre en vacances avant la pandémie, seulement 20 % les considèrent pour leurs déplacements post-COVID »⁵¹ (Vincent, 2021, p.25).

Le **tourisme local ou de proximité (ou staycation)** est aussi en évolution depuis une dizaine d'années, et a connu un gros coup de projecteur également pendant la crise sanitaire. Non seulement les visiteurs souhaitent aller moins loin mais veulent aussi fuir le tourisme de masse en favorisant des destinations moins prisées et potentiellement plus proches de chez eux. La consommation locale, les circuits courts, l'achat auprès de producteurs de proximité... sont des facteurs importants aujourd'hui pour les visiteurs pendant leurs vacances (Oudghiri, 2020). Les intentions post-COVID des Français vont là encore dans ce sens : 50 % d'entre eux considéraient rester en France pendant leurs vacances avant la pandémie, 61 % préfèrent maintenant voyager en France plutôt qu'à l'étranger (Vincent, 2021, p.25). Il ne s'agirait donc

⁴⁹ Également nommé « flight shaming » ou « flygskam », ce mouvement mené par l'adolescente activiste Greta Thunberg est né en 2018 en Suède.

⁵⁰ Ce sentiment fait écho à la dissonance cognitive, lorsque les intentions et les actes de l'individu ne sont pas en harmonie ce qui provoque chez lui un état de tension.

⁵¹ Notons cependant que les transports publics étaient probablement moins prisés pendant cette période pour le risque potentiel de contamination à la COVID-19.

pas seulement d'une tendance de court terme mais aussi d'une tendance structurelle (Gombault, Lemarié et Grellier Fouillet, 2020, p.82)

La **recherche d'authenticité** est aussi une forte volonté des visiteurs, qui fait d'ailleurs écho à la recherche de proximité et au renforcement du tourisme local précédemment évoqués. Comme l'exprime Liogier (2020, p.61), le modèle du tourisme de masse, du tout inclus, l'exotisme qui sonne faux ne font plus autant rêver les individus. Certes, cet imaginaire parvient toujours à convaincre certaines clientèles⁵² mais le modèle occidental faiblit, avec un modèle touristique qui tend à changer pour se rapprocher de valeurs authentiques. L'envie est davantage tournée vers l'exploration des cultures locales, les liens riches et réels avec les communautés et non basés sur une mise en scène hors sol de la destination (Dickinson, Lumsdon et Robbins, 2011). Liogier (2020, p.61) déclare que les visiteurs ne sont plus aujourd'hui « *dans l'industrialisme touristique* ».

On constate donc ici que des typologies de touristes responsables ont déjà été bien identifiées dans la littérature et des comportements durables certains se manifestent pendant les vacances ce qui prouve une volonté bien affirmée pour une certaine partie de la population de s'inquiéter de son propre impact sur la destination visitée. Pour tenter de comprendre les antécédents et de justifier les efforts de comportements pro-environnementaux d'une partie des individus en vacances, la littérature du champ du tourisme a transposé certaines théories issues de la littérature sur l'adoption de comportements pro-environnementaux, notamment celles précédemment explicitées dans la section 1, point 1.2.

3.2 Des approches de l'adoption de comportements pro-environnementaux dans le tourisme qui ne sont pas concluantes

Comme en témoigne le point 1.2, plusieurs théories ont été largement mobilisées pour tenter de comprendre et expliquer les antécédents qui favorisent l'adoption de comportements pro-environnementaux. Ces modèles ont été également transposés dans la littérature du champ du tourisme pour justifier les comportements pro-environnementaux des individus dans le cadre spécifique de l'activité touristique. Mais ces modèles adaptés ainsi que les méthodologies utilisées présentent des limites et la compréhension des comportements pro-environnementaux touristiques reste difficile.

⁵² Le Club Med, par exemple, continue d'attirer des clientèles partout dans le monde. Cet acteur majeur enregistre une hausse de 33% de ses réservations en 2023. Source consultée le 28 décembre 2022 : <https://www.lecho.be/entreprises/tourisme/club-med-hausse-de-33-des-reservations-pour-l-an-prochain/10437257.html>

Dans leur revue de littérature consacrée aux comportements touristiques pro-environnementaux, Loureiro, Guerreiro et Han (2022) exposent les théories les plus régulièrement mobilisées. La **théorie du comportement planifié (Ajzen, 1985)** est traditionnellement la plus utilisée avec plus de 80 articles qui y font référence. Ce sont ensuite les **théories de l'action raisonnée (Ajzen et Fishbein, 1980)** avec plus de 45 articles, de la **valeur-croyance-norme de l'environnement (Stern *et al.*, 1999)** avec plus de 40 articles et le **modèle de la norme-activation (Schwartz, 1977)** avec plus de 30 articles. Budeanu (2007, p.502) affirmait déjà que les théories du comportement planifié et de l'action raisonnée étaient les plus souvent activées, impliquant ainsi que les attitudes et les croyances étaient les antécédents les plus favorables pour expliquer les comportements touristiques pro-environnementaux. Juvan et Dolnicar (2017) confirment la récurrente référence à la théorie du comportement planifié et celle de la valeur-croyance-norme de l'environnement, et constatent également le renvoi à la **théorie de la dissonance cognitive (Festinger, 1957)** et la **théorie du comportement environnemental significatif (Stern, 2000)**. Les différents travaux relevés par Juvan et Dolnicar (2017) illustrent le potentiel de ces théories pour démontrer l'adoption de comportements pro-environnementaux en vacances. Pour citer quelques exemples, leur papier démontre que la variable attitudinale de la croyance dans le cadre de la théorie du comportement planifié a été testée empiriquement par Miller, Merrilees et Coghlan (2015). Lorsque la croyance de respect pour l'environnement est présente au quotidien chez un individu, en découle un comportement d'achat écologiquement responsable lorsqu'il est en vacances. Leur papier démontre également l'intérêt de la théorie de la valeur-croyance-norme de l'environnement, toujours en s'inspirant de l'étude empirique menée par Miller, Merrilees et Coghlan (2015). Lorsque l'individu fait preuve au quotidien d'une sensibilité particulière à sa propre responsabilité sociétale, il s'attache à recycler, faire des économies d'énergie ou encore acheter des produits alimentaires responsables au cours de ses vacances. Leur papier suggère aussi que la dissonance cognitive aurait un impact sur l'adoption de comportement vertueux en vacances. Comme explicité précédemment dans le point 3.1 de cette section lorsqu'il s'agit de prendre l'avion pour se rendre en vacances par exemple, cette dissonance cognitive peut se manifester. Il est estimé que les individus possédant de fortes croyances pro-environnementales - et n'étant donc naturellement pas en faveur de voyager en avion - mais agissant en opposition à ces croyances - en se rendant en vacances en avion - peuvent éprouver un désalignement psychologique et expérimenter un sentiment de culpabilité (Mkono et Hughes, 2020).

Malgré les pistes développées pour tenter de comprendre l'adoption de comportements touristiques pro-environnementaux grâce à la transposition des modèles attitudinaux classiques, **les travaux actuels peinent encore à trouver des leviers réellement efficaces pour faire changer concrètement les comportements** (Juvan et Dolnicar, 2016). Tout d'abord, les modèles principalement transposés dans la littérature touristique ont déjà démontré des limites en termes d'efficacité dans l'adoption de comportements pro-environnementaux comme explicité dans les sections précédentes. Il n'est donc pas surprenant que ces modèles ne fonctionnent pas idéalement non plus dans un contexte touristique. Dans leur revue de littérature qui compare une quantité importante d'articles proposant de mesurer les comportements responsables des touristes, Juvan et Dolnicar (2016) mettent en avant la forte proportion d'études qui s'appuient uniquement sur les antécédents des valeurs et des croyances (environ un tiers) quand bien même leur pouvoir prédictif des comportements est faible. Les études à vocation empirique ayant testé ces théories auprès d'individus manifestant des comportements de consommation touristique durables sont d'ailleurs peu nombreuses et se sont intéressées à un nombre restreint de contextes tels que le choix de l'hôtel, la compensation carbone ou encore les activités pratiquées au sein d'une destination touristique (Juvan et Dolnicar, 2016). Ainsi, les chercheurs appellent naturellement aujourd'hui à des recherches qui n'auraient pas recours à ces modèles et théories traditionnellement maniés afin de découvrir de nouveaux leviers plus convaincants (Loureiro, Guerreiro et Han, 2022 ; Budeanu, 2007 ; Holmes, Dodds et Frochot, 2019).

Une **autre limite particulièrement importante réside dans les méthodologies principalement employées aujourd'hui** pour analyser les comportements pro-environnementaux dans la littérature du champ du tourisme. Il s'avère que les comportements touristiques pro-environnementaux réels sont très rarement mesurés et sont davantage basés sur des intentions de comportements (Juvan et Dolnicar, 2016 ; Wu, Font et Liu, 2021). Ceci est dommageable car, comme précédemment explicité, il a été clairement prouvé que l'intention n'a pas un fort pouvoir prédictif, *a fortiori* lorsqu'il s'agit de comportements responsables. Nous verrons plus tard que ceci se vérifie particulièrement dans le contexte touristique. Egalement, dans le cas où les études se basent sur de l'auto-déclaration, cela n'exclut pas l'existence du biais de désirabilité sociale qui est une difficulté fréquente lorsque les faits sont rapportés par les répondants, particulièrement lorsqu'est étudié le comportement pro-environnemental des touristes (Juvan et Dolnicar, 2016). Un décalage existe inévitablement entre les paroles rapportées par le touriste et ce qu'il fait vraiment (Budeanu, 2007). Les

chercheurs appellent donc également à considérer des méthodologies nouvelles qui consisteraient à mesurer des comportements pro-environnementaux réels pour une meilleure fiabilité des résultats (Loureiro, Guerreiro et Han, 2022).

Ainsi, la littérature expose des tentatives pour expliquer l'adoption de comportements touristiques pro-environnementaux. Pour autant, les théories ainsi que les méthodologies désignées s'essoufflent et les résultats montrent finalement peu de solutions pour encourager l'adoption de comportements pro-environnementaux en vacances. Alors que le point 3.1 affirme pourtant que des comportements responsables existent en vacances, le point 3.2 nuance ces propos. Alors, pourquoi cela reste-t-il si difficile dans un contexte de vacances de maintenir ou d'adopter des pratiques vertueuses ?

3.3 Le lien entre sensibilité environnementale et comportement pro-environnemental en vacances est loin d'être systématique

Le lien entre sensibilité environnementale et comportement pro-environnemental en vacances est effectivement loin d'être systématique. La période de vacances semble être au contraire une période de relâchement des efforts quotidiens, démontrant particulièrement cette inadéquation entre les intentions de comportement et le comportement manifesté. Malgré des volontés claires d'adopter des comportements pro-environnementaux pendant les vacances par une certaine partie de la population, la littérature dédiée au champ du tourisme nous apprend aussi que la période de vacances peut particulièrement mettre à mal ces comportements vertueux.

Des individus avec une sensibilité environnementale forte et manifestant des comportements pro-environnementaux dans leur vie de tous les jours peuvent complètement relâcher leurs efforts alors qu'ils sont en vacances. Miller, Merrilees et Coghlan (2015 dans Holmes, Dodds et Frochot, 2019) ont testé au cours de leurs vacances quatre pratiques pro-environnementales d'individus sensibles à l'environnement au quotidien⁵³: le recyclage, l'utilisation de transports doux, l'utilisation d'énergie et de matériaux durables et les consommations alimentaires issues de l'agriculture biologique. Malgré leur engagement au quotidien, il s'avère que ces individus n'adoptent ces pratiques pendant leurs vacances que

⁵³ L'article nous apprend que les personnes interrogées ont développé les pratiques pro-environnementales suivantes dans leur quotidien : trier les déchets, faire un compost, pratiquer le covoiturage, utiliser le vélo et les transports en commun, chercher à réaliser des économies d'énergie et d'eau, réduire les emballages, favoriser les producteurs locaux.

lorsque cela ne leur demande pas d'efforts supplémentaires. Même si certains consommateurs sont enclins à adopter un comportement responsable en vacances, il existe toujours cette dissonance cognitive entre les intentions et la réalité nommée « *attitude-behaviour gap* » (Juvan et Dolnicar, 2014 ; Wu, Font et Liu, 2021 ; Kollmuss et Agyeman, 2002)⁵⁴. Mais pourquoi cette dissonance existe-t-elle dans le contexte de vacances ?

Tout d'abord, l'ultime raison d'être des vacances est de **faire une pause temporaire de sa vie quotidienne**, et, par conséquent, faire fi de ses obligations habituelles. McKercher (1993 dans Dolnicar, 2015) affirme que les individus partent en vacances justement pour échapper à leur routine, ils ne veulent donc temporairement plus être confrontés à leurs obligations quotidiennes. Les vacances correspondent alors à une parenthèse, une pause, un temps où l'on se détend (Dolnicar, 2015). L'aspect hédonique des vacances semble primer sur les considérations environnementales et la recherche de bien-être comme de rupture restent la priorité des individus (Frochot *et al.*, 2022). Ainsi, lorsqu'il est demandé à l'individu de faire des efforts en faveur de l'environnement pendant ses vacances, cela entre en contradiction avec ce besoin de relâchement et est donc dissonant. Les résultats de deux études récentes menées en France, sur un panel conséquent d'individus, confirment ceci. L'étude menée par le CRT de Bretagne (2022) constate que, parmi les répondants manifestant un intérêt grandissant pour le tourisme durable, 35% ne sont pour autant pas prêts à négliger leur propre confort au profit de comportements touristiques responsables. La Consultation Citoyenne pour un tourisme plus responsable (ADN Tourisme, Atout France, ATD, Banque des Territoires, FNHPA et Teragir, 2021)⁵⁵, ouverte à l'ensemble de la population française, présente quant à elle des résultats contrastés lorsque les individus sont interrogés sur les thématiques relatives au transport, à la gestion des déchets, à l'activité touristique, à la biodiversité, au climat et à l'hébergement. En matière de transport, 79% des répondants à cette consultation s'estiment en faveur du développement et l'utilisation des transports durables, mais lorsqu'il s'agit de limiter voire interdire les vols aériens, seulement 45% sont d'accord et 36% ne sont pas d'accord (17% votent blanc). Il en est de même lorsqu'il s'agit de restreindre l'utilisation de la voiture individuelle : 41% sont d'accord contre 38% à ne pas être d'accord (21% votent blanc). Pour la gestion des déchets, 41% des répondants sont d'accord pour mettre en place des actions responsables mais contraignantes pour les touristes alors que 39% ne sont pas d'accord (20% votent blanc). Pour ce qui relève de l'activité touristique, 46% sont d'accord pour encadrer les flux de vacanciers

⁵⁴ Signifie un écart entre l'attitude et le comportement.

⁵⁵ Source consultée le 17/05/2021 : <https://archive.make.org/tourisme-responsable-resultats>

en modifiant les temps de vacances et en instaurant des quotas alors que 33% ne sont pas d'accord (21% votent blanc). Quant au fait de diminuer globalement l'activité touristique et les déplacements, 43% sont d'accord alors que 35% ne sont pas d'accord (22% votent blanc). Pour la catégorie biodiversité et climat, 39% sont d'accord pour mesurer l'empreinte carbone des touristes et les contraindre à sa réduction mais 39%, soit tout autant, ne sont pas d'accord (22% votent blanc). Enfin, en ce qui concerne l'hébergement, 78% des répondants sont en faveur d'une réduction de l'impact environnemental des hébergements touristiques. Mais lorsqu'il est proposé de mettre en place certaines actions radicales concernant le logement, seulement 40% sont d'accord contre 35% pas d'accord (25% votent blanc). Cette étude révèle donc la persistance de points de blocages des consommateurs français quant à l'adoption de comportements touristiques plus responsables. Dès lors qu'il s'agit d'imposer des contraintes qui toucheraient directement les habitudes et le confort (limitation des vols aériens, de l'utilisation de la voiture individuelle, réduction de l'empreinte carbone, quotas, taxes, actions radicales...), celles-ci font l'objet de réticences pour une part importante des votants. Comme l'explique Budeanu (2007, p.503), « *des alternatives touristiques qui soient en faveur de l'environnement impliquent souvent des contraintes supplémentaires (horaires et confort des transports en commun...) et nécessitent plus de temps, de moyens financiers ou encore d'accessibilité à l'information. Ces efforts supplémentaires pour agir de façon responsable entrent en conflit avec ce besoin de satisfaire les intérêts personnels des individus à court terme et les besoins sociétaux à long terme* ». Mkono et Hughes (2020) insistent également sur le fait que l'individu en vacances se retrouve dans un environnement nouveau, qui n'est *a fortiori* pas son environnement naturel. L'individu se retrouve donc en situation d'anonymat et donc d'impunité. Ainsi, le sentiment de détachement qui résulte de cette situation peut l'encourager à moins se préoccuper de son impact dans ce nouvel environnement et moins culpabiliser s'il adopte des comportements non responsables. Dolnicar (2015) confirme que les touristes ne se sentent pas nécessairement responsables de la destination qu'ils visitent et agissent avec moins de précautions qu'ils le feraient chez eux. Ils estiment que leur impact sur la destination visitée est de court-terme et cela ne vaut donc pas la peine de s'en préoccuper. Ceci se vérifie par exemple avec l'usage de l'eau : la quantité d'eau consommée en vacances est sensiblement plus élevée que celle utilisée à la maison (Gossling, 2015).

Une seconde raison inhibe les comportements pro-environnementaux en vacances : **le choix des destinations et le type de vacances parfois davantage liés à l'égo de l'individu.** Le but ultime des vacances peut être d'enrichir son statut personnel (Hibbert, Dickinson,

Gossling et Curtin, 2013). Le voyage est alors perçu comme un moyen de se valoriser, de dire quelque chose sur son identité. Et dans l’imaginaire collectif, un individu qui part en vacances fait preuve d’un certain statut qui le lui permet. Autrement dit, sa valeur se traduit à travers sa consommation touristique (Dickinson, Lumsdon et Robbins, 2011). Cette posture de l’individu, davantage centrée sur son enrichissement personnel, implique qu’il accorde moins d’intérêt à son impact lorsqu’il voyage (Holmes, Dodds et Frochot, 2019). Ceci se vérifie particulièrement lorsque les individus sont amenés à prendre l’avion pour se rendre dans des destinations lointaines. Dickinson, Lumsdon et Robbins (2011) mettent en lumière la tendance des individus à se trouver des excuses pour continuer à voyager en avion afin de répondre à leurs propres envies, bien que ces derniers soient bien conscients des émissions très élevées de gaz à effet de serre que produit ce mode de transport.

Une troisième raison pouvant expliquer la difficulté des individus à s’orienter vers des vacances responsables est son **coût plus élevé**. Les résultats de l’étude menée par le CRT de Bretagne (2022) indiquent que, parmi les individus prêts à adopter des pratiques touristiques plus responsables, 46% ne sont cependant pas prêts à payer plus cher pour cela. Une autre étude menée par l’IFOP auprès d’un panel d’individus français (2021)⁵⁶ corrobore ces résultats. Lorsqu’il est demandé aux répondants si dans le cadre d’un prochain voyage, afin de voyager de manière responsable et respectueuse de l’environnement, ils seraient prêts à payer plus cher, les réponses sont tranchées : 44% sont favorables mais 56% n’y sont pas favorables pour le séjour dans sa globalité, 40% contre 60% pour l’hébergement et 40% contre 60% pour le moyen de transport. Seul l’achat de produits locaux semble légitime pour dépenser plus d’argent avec 61% qui y sont favorables et 39% défavorables. On constate donc que la majorité des touristes français reste réticente à dépenser plus malgré la garantie d’un séjour plus durable. Ceci est cohérent avec ce qui a été précédemment démontré dans le point 3.1 : ceux qui ont tendance à agir de façon durable en vacances sont ceux qui ont des revenus plus élevés car leur pouvoir d’achat le permet. Le coût plus élevé des produits touristiques responsables reste donc un frein important, même pour les individus qui ont pleinement conscience de l’impact de leurs pratiques en vacances sur la destination qu’ils visitent (Budeanu, 2007 ; Pulido- Fernández et López-Sánchez, 2016).

⁵⁶Sondage IFOP (2021) : Les Français et le tourisme durable. Source consultée le 21/05/21 : <https://www.ifop.com/publication/les-francais-et-le-tourisme-durable/>

La dernière raison liée à l'abandon des comportements responsables en vacances est celle du **phénomène du *revenge travel***⁵⁷ ou voyage de compensation qui a émergé très récemment suite aux restrictions vécues pendant la crise sanitaire. Il s'agit de l'une des tendances les plus récentes en matière de tourisme (Girish, 2021a ; Zaman *et al.*, 2021a). Les opportunités de se déplacer, et donc de voyager, sont très limitées au cours des années 2020-2021. La colère et le dégoût (Girish, 2021a), le besoin de s'échapper d'une intense pression psychologique, de la routine et des règles limitantes (Zaman *et al.*, 2021a) poussent une partie de la population à vouloir rattraper le temps perdu et à prendre sa revanche sur les voyages qui n'ont pas pu être réalisés pendant deux ans. Plusieurs études ont confirmé ce phénomène de compensation. Barry (2021) présente un sondage effectué auprès de répondants américains qui indique que 74 % d'entre eux veulent partir à nouveau, dont un quart souhaitant réaliser davantage de voyages. L'étude réalisée par le CRT Bretagne (2022) identifie que les Français sont en attente de plus de séjours à l'étranger. Vincent (2021) présente une enquête qui nous informe que sur l'ensemble des répondants français interrogés, environ 40 % font partie du segment des "Revenge Travelers". Frochot *et al.*, (2022) confirment cette tendance de fond. Lors d'une recherche effectuée auprès d'individus considérés comme hypermobiles, les auteurs ont questionné les individus sur leurs intentions futures de voyages, en s'intéressant particulièrement aux effets de la COVID-19 sur l'adoption de pratiques touristiques plus respectueuses de l'environnement. Les résultats indiquent que, malgré la volonté temporaire de rester en France le temps de la pandémie, une majorité des individus compte recommencer à voyager à l'identique. La pandémie ne semble donc pas avoir tant fait bouger les choix de mobilité. Une étude menée par Juvan et Dolnicar (2017) nous apprend que des répondants du Royaume-Uni sont réticents à passer leurs vacances proches de chez eux car les destinations étrangères garantissent davantage de vivre des expériences nouvelles. Ainsi, il n'est pas surprenant de constater que, malgré l'engouement pour la pratique d'un tourisme de proximité, l'individu ait naturellement envie de continuer de partir loin, *a fortiori* après une longue période de stress et de privation.

Synthèse section 3

La section 3 porte davantage sur les comportements pro-environnementaux dans un contexte touristique et assure l'existence de profils de touristes responsables avec des

⁵⁷ Ce concept est inspiré du phénomène de *revenge spending* dont il a été question dans le point 1.3.

motivations et des pratiques singulières. Il semblerait donc qu'une partie de la population maintienne ses comportements vertueux en vacances et porte de l'intérêt à limiter son propre impact au sein de la destination, *a fortiori* depuis 2020 alors que la crise sanitaire COVID-19 a aussi contribué à encourager des pratiques différentes. Pour tenter de mieux comprendre les antécédents des comportements pro-environnementaux en vacances, les modèles classiques présentés dans la section 1 ont également été mobilisés dans la littérature en tourisme mais font difficilement leurs preuves. Dans ce contexte spécifique des vacances, on assiste davantage à une inadéquation entre les intentions de comportements souvent vertueuses et la réalité des comportements manifestés. Il a été clairement démontré que la période de vacances est fortement propice à un relâchement des contraintes et des efforts ce qui entraîne une dégradation des comportements pro-environnementaux, même auprès d'individus présageant d'une forte sensibilité environnementale.

Synthèse chapitre 1

Pour rappel, les enjeux environnementaux auxquels fait face notre société actuelle sont saisissants et c'est tout un écosystème qui doit agir pour atténuer les divers effets dévastateurs qui se manifestent. L'individu, à son niveau, a son propre rôle à jouer pour limiter son impact et participer à l'effort collectif de préservation de l'environnement et de la biodiversité. Cette contribution individuelle peut notamment passer par un engagement dans des comportements pro-environnementaux. Ce premier chapitre, à vocation théorique, nous a donc permis de dresser un état des lieux des recherches en marketing et plus spécifiquement en tourisme autour des comportements pro-environnementaux, et notamment des leviers déjà étudiés pour favoriser leur adoption.

La section 1 met en exergue une amplification croissante des comportements pro-environnementaux au quotidien ces dernières années. Différents profils de consommateurs responsables ont été catégorisés avec des niveaux d'engagements variés mais avérés dans leur vie de tous les jours. Parmi ces typologies de consommation, on retrouve la consommation verte/durable/environnementale, la consommation éthique/morale, le minimalisme, la simplicité volontaire, la frugalité, l'anti-consommation, la résistance du consommateur et la décroissance. Il est évident que cette tendance de fond est réelle et que ces comportements encourageants offrent de l'espoir pour répondre aux enjeux existants. Afin d'identifier quels sont les antécédents qui motivent ces comportements, cette section a également mis en lumière

les principales théories majoritairement mobilisées dans la littérature pour prédire l'adoption de comportements pro-environnementaux : la théorie de l'action raisonnée (Ajzen et Fishbein, 1980), la théorie du comportement planifié (Ajzen et Madden, 1986), la théorie de la valeur-croyance-norme (Stern *et al.*, 1999), la théorie de la conduite normative (Cialdini, Kallgren et Reno, 1990) et la théorie de la dissonance cognitive (Festinger, 1957). Ces modèles peinent néanmoins à être efficaces à l'épreuve des tests empiriques, d'autres facteurs venant contrecarrer les potentiels changements. Enfin, la crise sanitaire et les confinements successifs ont également fait souffler un vent nouveau sur les habitudes de consommation. Ce contexte sans précédent a favorisé des changements de comportements profonds pour une partie de la population, invitant à plus de durabilité dans les pratiques quotidiennes. Néanmoins, le revers de la médaille s'est également manifesté chez une autre partie de la population avec des réactions moins rationnelles poussant à des pratiques de consommation excessives.

La section 2 révèle que l'engagement dans des comportements pro-environnementaux reste inconstant au quotidien eu égard aux nombreux freins exogènes et endogènes auxquels est confronté l'individu. Une partie des freins empêchant l'individu d'agir est exogène car liée aux limites du modèle institutionnel et sociétal dans lequel l'individu évolue aujourd'hui. Ces barrières structurelles contraignent partiellement ou totalement la volonté individuelle de s'engager dans des comportements pro-environnementaux et restent pour l'instant relativement immuables. Quand bien même les individus auraient rationnellement la possibilité d'agir, une autre partie des freins est endogène. On constate en effet qu'un certain nombre de mécanismes internes bloquent le changement : la négociation interne, la force de l'habitude, le détournement de la responsabilité, la capitulation ou encore la solastalgie. Cette section révèle donc que l'individu est soumis à des barrières puissantes qui peuvent le détourner de sa volonté d'agir de façon responsable. On comprend ainsi précisément la complexité de faire bouger efficacement les comportements vers plus de durabilité à long terme.

Dans la **section 3**, le prisme du tourisme est choisi pour mettre en perspective les comportements pro-environnementaux des individus dans un contexte hors du quotidien qui est celui des vacances. Les recherches de ces deux dernières décennies se sont fortement intéressées aux comportements touristiques responsables, démontrant une typologie du « touriste durable » ainsi que ses motivations et ses pratiques spécifiques pour limiter leur impact au sein de la destination visitée. Là encore la situation particulière de la pandémie a joué un rôle positif et a permis d'accélérer la transition vers des pratiques touristiques plus responsables. Mais les modèles actuellement mobilisés pour prédire des comportements pro-environnementaux dans

un contexte de vacances restent ici aussi non concluants. Les résultats sont très souvent basés sur des intentions de changement mais manquent de vérification empirique dans les actes. Cette section conclut que, malgré leur potentielle sensibilité environnementale, les individus s'autorisent largement à relâcher leurs efforts pendant cette période de pause. On assiste donc à un effondrement des comportements pro-environnementaux dans ce contexte de vacances.

Ce **chapitre 1** dresse un constat crucial pour cette recherche : la littérature générale touchant aux comportements pro-environnementaux n'a pas encore mis en évidence une approche efficace pouvant réellement conduire à un changement concret et pérenne des comportements alors que la nécessité de trouver des leviers pour engager des comportements pro-environnementaux reste primordiale au regard des enjeux déjà présentés. Notre mise en perspective avec la littérature spécifique au champ du tourisme corrobore ce constat : le transfert des comportements responsables de la vie de tous les jours vers les vacances est une impasse car ce changement de contexte plus souple inhibe fortement le maintien des efforts quotidiens. Pour autant, l'expérience touristique a une particularité très intéressante et non négligeable : celle-ci a le pouvoir élevé d'opérer des transformations personnelles chez les individus. Le voyage ouvre la porte à un environnement différent et des situations moins familières confrontant ainsi l'individu à de nouveaux modes de vie susceptibles d'engendrer une prise de recul et un réajustement de son quotidien (Kotler, 1997). Lorsque le contexte ou les conditions de la décision sont modifiés, l'individu peut trouver de l'espace pour reconsidérer ses habitudes pourtant ancrées et, par ricochet, envisager notamment d'adopter un comportement plus responsable⁵⁸. La question se pose alors d'étudier la porosité de ces deux contextes d'un point de vue inversé des vacances vers le quotidien : l'expérience touristique vécue en vacances peut-elle encourager l'adoption de comportements pro-environnementaux dans le quotidien ? Lean (2009) abonde dans ce sens en considérant que la réflexion autour du « tourisme durable » ne devrait pas se porter uniquement sur l'encouragement des comportements pro-environnementaux individuels au sein de la destination, mais que la réflexion devrait être pensée de façon holistique afin d'inspirer des changements durables au-delà de l'expérience touristique, lorsque l'individu retourne dans son lieu de vie⁵⁹. L'auteur

⁵⁸ Une étude menée par Fujii et Garling (2003, dans Steg et Vlek, 2009, p.132) démontre que des individus forcés à utiliser des moyens de transport alternatifs pendant une période temporaire tendent à réduire l'usage de leur voiture sur le long terme.

⁵⁹ Lean (2009) utilise le concept de *sustainability ambassadors* ou ambassadeurs du développement durable. Selon lui, l'expérience touristique durable doit être conçue de telle sorte qu'elle fasse naître chez l'individu une envie de limiter son impact à la fois au sein de la destination mais aussi dans son quotidien. Le comportement de cet individu, nouvellement ambassadeur du développement durable, pourrait alors rayonner au-delà de la destination.

pose alors une question-clé qui résume la question de recherche de cette thèse : « Comment capitaliser sur le pouvoir puissant de l'expérience touristique pour encourager une transformation sur le long terme des comportements individuels afin de répondre aux objectifs de développement durable ? » (p.194). Wu, Font et Liu (2021) s'alignent avec Lean (2009) et défendent l'intérêt de mobiliser une perspective longitudinale pour mesurer dans quelles mesures les comportements pro-environnementaux manifestés dans un contexte touristique responsable pourraient façonner des comportements pro-environnementaux de retour dans le quotidien.

Si le **chapitre 1** est plutôt un constat général de la situation actuelle au regard des comportements pro-environnementaux, le **chapitre 2** constitue davantage un cadre théorique de la transformation par l'expérience touristique. Il consiste à étudier la littérature spécifique traitant du pouvoir de transformation personnelle de l'individu à l'issue d'une expérience touristique afin d'évaluer dans quelles mesures l'expérience touristique pourrait favoriser l'engagement des individus dans des comportements pro-environnementaux à long terme.

Chapitre 2 : L'expérience touristique possède un pouvoir de transformation individuelle certain mais encourage-t-elle l'adoption de comportements pro-environnementaux ?

INTRODUCTION GENERALE

PREMIERE PARTIE THEORIQUE : L'EXPERIENCE TOURISTIQUE COMME LEVIER D'ADOPTION DE COMPORTEMENTS PRO-ENVIRONNEMENTAUX

Chapitre 1

Comportements pro-environnementaux : une tendance actuelle forte mais un engagement encore fragile

Chapitre 2

L'expérience touristique possède un pouvoir de transformation individuelle certain mais encourage-t-elle l'adoption de comportements pro-environnementaux ?

SECONDE PARTIE EMPIRIQUE : EXPLORATION DU POTENTIEL DE TRANSFORMATION COMPORTEMENTALE PAR LE TRANSFERT DE PRATIQUES TOURISTIQUES

Chapitre 3

Epistémologie et méthodologie de la recherche

Chapitre 4

Un modèle holistique de transformation individuelle lors d'une itinérance pédestre et l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes par la transférabilité de pratiques frugales

DISCUSSION ET CONCLUSION GENERALE

Plan du chapitre 2

Introduction du chapitre 2	76
Section 1. Le processus de transformation individuelle dans la littérature touristique : une montée en puissance des recherches mais une connaissance encore embryonnaire	78
1.1 Un intérêt académique grandissant pour le champ du tourisme transformationnel	79
1.2 Une connaissance scientifique encore au stade embryonnaire	84
Synthèse section 1	86
Section 2. La transformation individuelle : un processus holistique complexe à conceptualiser	87
2.1 Les dynamiques et mécanismes du processus de transformation individuelle.....	88
2.2 Des facteurs déclencheurs, personnels et contextuels, favorisent la transformation individuelle dans divers contextes touristiques.....	101
2.3 La transformation individuelle est multidimensionnelle mais démontre peu de preuves de changements pérennes dans les comportements	109
Synthèse section 2	116
Section 3. La théorie des pratiques largement mobilisée dans la littérature pour encourager la consommation responsable : une approche à transposer dans la littérature du tourisme transformationnel ?	121
3.1 Cadre général de la théorie des pratiques dans la littérature de la consommation responsable ...	122
3.2 Focus sur la théorie des pratiques dans la littérature en tourisme	130
Synthèse section 3	138
Synthèse chapitre 2	139

Introduction du chapitre 2

Le **chapitre 1** révèle l'absence d'une approche efficace en marketing pour engager les individus à adopter des comportements pro-environnementaux qui soient maintenus sur le long-terme. La littérature spécifique au champ du tourisme nous informe que ce décalage est encore plus prégnant car même des individus pourtant engagés dans des comportements pro-environnementaux au quotidien relâchent leurs efforts en vacances. Toutefois, les vacances offrant un espace, une disponibilité particulière des individus à la réflexion et la remise en question, l'expérience touristique pourrait être susceptible d'encourager des changements de comportements. Cette parenthèse spéciale dans la vie des individus est donc à considérer comme une opportunité intéressante pour inviter à des changements de comportements. Ce **chapitre 2** consiste donc à développer un second cadre théorique en mobilisant la littérature en tourisme et plus spécifiquement le courant du tourisme transformationnel pour illustrer dans quelles mesures l'expérience touristique possède le pouvoir de transformer les individus sur le long terme et, *a fortiori*, déclencher l'adoption de comportements pro-environnementaux.

La **section 1** vise à introduire le courant récent du tourisme transformationnel ou *transformative tourism*. Une définition, bien que contrastée, est apportée pour préciser ce qui est entendu par l'expérience de transformation dans le cadre d'une expérience touristique. L'état actuel des recherches au sein de ce jeune courant est ensuite abordé pour spécifier les avancées de la littérature. Les limites et les perspectives d'évolution de ce courant sont également présentées pour préciser l'intérêt de ce travail de thèse.

La **section 2** entend dresser un état des lieux approfondi de la connaissance actuelle autour du processus holistique de transformation dans le cadre d'une expérience touristique afin de mieux comprendre dans quelles mesures celle-ci peut inviter les individus à changer. Il s'agit d'abord d'appréhender les dynamiques et mécanismes du processus de transformation. Sont ensuite identifiés les différents facteurs déclencheurs de la transformation ainsi que les divers types de transformation obtenus dans le cadre d'une expérience touristique. Nous comprenons à la fois dans quelles mesures l'expérience touristique peut transformer les individus mais également les limites actuelles de cette transformation.

La **section 3** se saisit de la littérature sur la théorie des pratiques car celle-ci se révèle efficace pour modifier les comportements, notamment pro-environnementaux. Il y a donc un intérêt à regarder de plus près les apports de cette littérature afin d'en extraire des concepts qui

pourraient servir ce travail de thèse. Cette section dresse le cadre général de l'approche par les pratiques dans la littérature sur la consommation responsable afin de cerner les concepts principaux de cette approche. Un focus spécifique est fait sur la mobilisation des pratiques dans la littérature afin d'étudier de quelle façon les chercheurs en tourisme se sont appropriés cette approche et d'identifier dans quelles mesures un lien peut être établi entre les pratiques touristiques et les pratiques quotidiennes.

Section 1. Le processus de transformation individuelle dans la littérature touristique : une montée en puissance des recherches mais une connaissance encore embryonnaire

Le champ de littérature appelé *transformative tourism* ou encore *transformative travel*⁶⁰ dans lequel s'inscrit cette thèse fait référence à l'expérience de transformation vécue par un individu dans le cadre d'un contexte ou d'une activité touristique⁶¹. Dans leur récente revue systématique de littérature, Zhao et Agyeiwaah (2023) déclarent qu'une définition claire et partagée reste difficile à formaliser au sein de la communauté scientifique qui travaille sur ce courant de recherche. Les revues (systématiques ou narratives) de littérature qui abordent l'expérience de transformation dans un contexte touristique n'ont pas mis en évidence une définition commune. Le tableau 1 de Tasci et Godovykh (2021), qui se veut non exhaustif, propose déjà huit définitions différentes ce qui témoigne clairement de cette diversité. Néanmoins, afin de cadrer cette recherche, il reste nécessaire d'introduire ce terme de tourisme transformationnel en s'appuyant sur quelques propositions de définitions pertinentes. Avant de l'appliquer plus largement au contexte touristique, Fu, Tanyatanaboon et Lehto (2015, p.85) s'appuient d'abord sur la définition du terme transformation : « *une expérience formatrice a lieu lorsqu'un individu a le sentiment d'avoir changé à la suite d'une rencontre* ». Pour Reisinger (2013, p.28), la transformation « *entraîne un changement irréversible, qui soit porteur d'évolution personnelle, et qui implique l'acquisition de nouvelles connaissances ainsi qu'une rupture fondamentale avec les pratiques actuelles* ». Pour Soulard, McGehee et Knollenberg (2020), ces termes indiquent le fait que les individus vivent non seulement des changements profonds pendant l'expérience touristique mais aussi après leur retour chez eux. On s'aperçoit donc que définir le tourisme transformationnel est complexe même si toutes ces définitions s'accordent sur le fait qu'une expérience touristique peut entraîner chez l'individu des changements individuels profonds et qui se maintiennent au-delà de l'expérience, notamment dans son quotidien.

L'objectif de cette première section est de dresser un état des lieux actuel des recherches dans le champ du tourisme transformationnel pour mieux comprendre les avancées de ce courant mais aussi ses limites et ses enjeux. Il s'agit d'abord d'illustrer dans quelles mesures ce

⁶⁰Les termes utilisés en français sont « tourisme transformationnel » ou « voyage transformationnel ». Source consultée le 25/01/2023 : <https://veilletourisme.ca/2018/04/09/le-tourisme-transformationnel-plus-quune-experience/>

⁶¹ Zhao et Agyeiwaah (2023, p.188) traduisent cette notion par « tourists' transformative experience ».

courant s'est développé relativement récemment tout en prenant aujourd'hui de plus en plus d'ampleur. Le potentiel transformateur de l'expérience touristique, notamment en fonction des différents types de tourisme, est également abordé pour mettre en lumière tout l'intérêt académique d'étudier et d'approfondir les connaissances de ce courant. Il convient ensuite de préciser les limites et les axes de progression de ce champ dont les connaissances sont encore au stade embryonnaire.

1.1 Un intérêt académique grandissant pour le champ du tourisme transformationnel

Le courant *transformative tourism* a émergé il y a une trentaine d'années avec l'article de Bruner intitulé « *Transformation of self in Tourism* » publié en 1991 dans la revue *Annals of Tourism Research*⁶². Bruner met alors en lumière les discours tenus par les professionnels du marketing et de la communication touristique qui promettent aux individus occidentaux une transformation personnelle à travers le voyage et la rencontre avec des habitants du Tiers-Monde. Il conclut pour autant que de tels voyages affecteraient davantage les populations autochtones accueillant les touristes plutôt que les touristes eux-mêmes, ces derniers n'observant finalement que très peu de changements dans leur moi profond à la suite de cette expérience. Bien que Bruner défende l'idée que la transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique relate plutôt un discours illusoire imaginé par les marketers, son article est le tout premier à faire le lien entre contexte touristique et transformation personnelle (Zhao et Agyeiwaah, 2023). Les 20 années suivantes sont peu prolifiques avec seulement quelques rares publications mêlant tourisme et transformation. Mais **à partir de 2010, une recrudescence de publications sur cette thématique est observée avec un bond très significatif à partir de 2017** comme l'illustre la figure 4 ci-dessous issue de l'article de Zhao et Agyeiwaah (2023 : p.192). Plus de 80% des articles appartenant à ce courant ont été publiés ces 10 dernières années et le nombre d'articles publiés en 2016 a triplé en 2019 (figure 4). Également, quatre revues de littérature (systématiques et narratives) dédiées au tourisme transformationnel ont vu le jour entre 2015 et 2023⁶³. Ces contributions de plus en plus nombreuses dans ce courant de recherche démontrent donc clairement un intérêt scientifique certain et grandissant pour les thématiques liant tourisme et transformation personnelle.

⁶²Bruner, E. M. (1991). Transformation of self in tourism. *Annals of Tourism Research*, 18, 238–250. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(91\)90007-X](https://doi.org/10.1016/0160-7383(91)90007-X)

⁶³ Stone et Duffy (2015) ; Wolf, Ainsworth et Crowley (2017) ; Teoh, Wang et Kwek (2021), Zhao et Agyeiwaah, 2023.

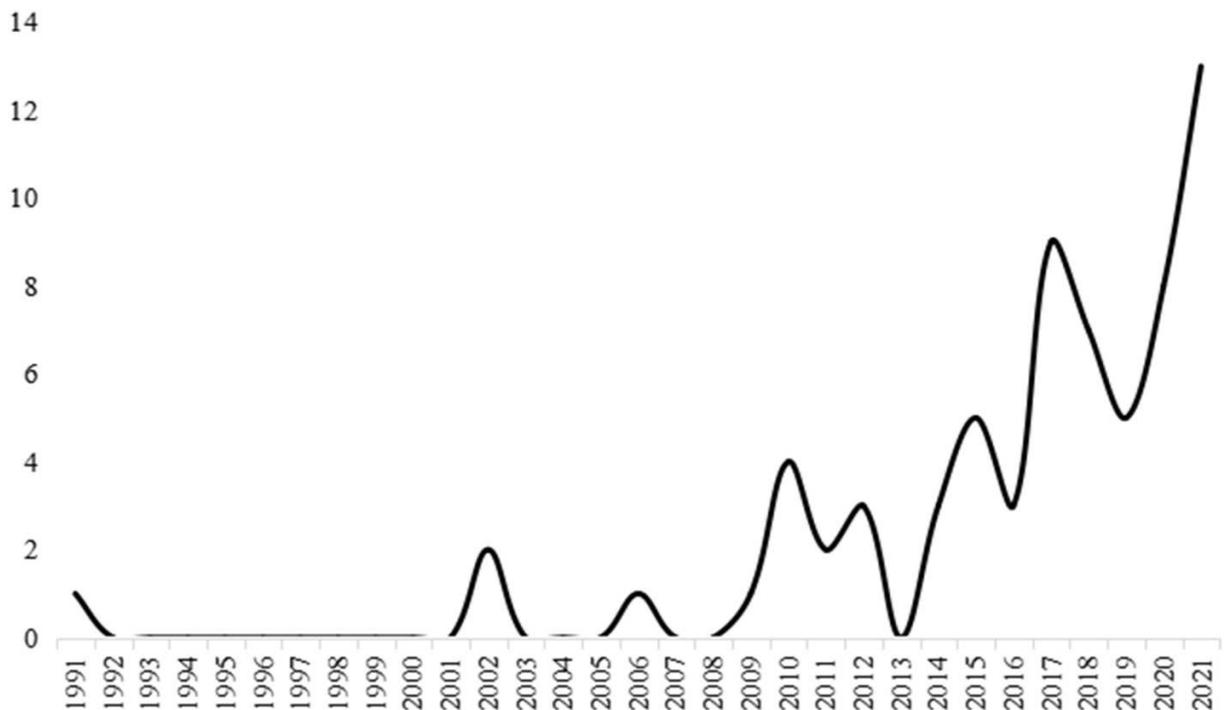


Figure 4 - Années des publications faisant référence au tourisme transformationnel (Zhao et Agyeiwaah, 2023, p.192)

Si ce courant suscite autant d'engouement auprès des chercheurs, c'est parce que le pouvoir de l'expérience transformatrice a été largement confirmé dans la littérature (Zhao et Agyeiwaah, 2023). Les contributeurs de ce courant voient donc **une opportunité très précieuse, à travers l'expérience touristique, d'encourager des changements individuels.** On constate effectivement des évolutions quant aux attentes des individus en matière d'expérience touristique. Les travaux fondateurs de Holbrook et Hirschman (1982) ont d'abord marqué le passage du marketing traditionnel au marketing expérientiel (étendu au champ du tourisme avec le tourisme expérientiel) en soulignant que, pour certaines catégories de produits – dont le tourisme - les consommateurs semblaient obéir à des processus et à des comportements de décision différents, plus hédoniques, répondant davantage à une recherche de plaisir. Mais l'évolution continue et on assiste aujourd'hui à un nouveau passage du tourisme expérientiel au tourisme transformationnel. Pour Soulard, McGehee et Knollenberg (2020), les individus s'orientent davantage vers des expériences touristiques qui ne soient pas seulement satisfaisantes mais qui répondent aussi à un besoin intrinsèque plus profond de consommer d'une manière épanouissante et hautement personnalisée. Il semblerait alors que la grande différence entre le tourisme expérientiel et le tourisme transformationnel tiende au fait qu'il y

ait un « avant » et un « après » le voyage⁶⁴. D'ailleurs, Pine et Gilmore – les fondateurs de la « théorie de l'économie de l'expérience⁶⁵ » (1998) - considéraient également « *la transformation comme la manifestation ultime de l'expérience* ». Kirillova, Lehto et Cai (2017a) estiment même que l'expérience de transformation constitue aujourd'hui la nouvelle génération de l'économie de l'expérience 3.0 : au-delà de la recherche de plaisir, l'individu est en recherche d'une expérience transformatrice, porteuse de sens et encourageant l'auto-réalisation.

L'expérience touristique est alors en mesure de répondre à cette demande individuelle de transformation. Le contexte touristique possède effectivement des attributs inhérents à la transformation puisqu'il permet de faire une pause dans la routine quotidienne et d'accorder aux individus le temps de reconsidérer des questions plus profondes (Lean *et al.*, 2014). Phillips (2019, p. 68) estime que le nouveau contexte dans lequel est placé l'individu lors d'une expérience touristique l'invite à sortir de sa zone de confort ce qui l'oblige à remettre en perspective des situations ou comportements tenus pour acquis mais dont il n'avait pas nécessairement conscience. L'expérience touristique n'agit non plus seulement comme un simple substitut temporaire de la réalité, mais comme un « catalyseur de l'authenticité existentielle » pour l'individu, une opportunité pour redevenir authentique à soi-même (Brown, 2013). Au cœur de l'expérience touristique, les individus accèdent alors à leur plein potentiel et s'ouvrent à la transformation personnelle (Reisinger, 2013). Ces éléments seront par ailleurs détaillés dans la section 2 de ce chapitre.

Différents types de tourisme favorisent une transformation personnelle des individus. Précisons par ailleurs ici que les auteurs du courant ne s'accordent pas sur la sémantique utilisée pour qualifier les types de tourisme. Dans leur revue de littérature dédiée aux expériences touristiques transformatrices, Wolf, Ainsworth et Crowley (2017 : p.1) utilisent le terme « typologie de voyage » qui incluent les tourisms de santé et de bien-être, d'activités de pleine nature, spirituel, culturel et le volontariat. Pung (2019 : p.14) parle de « contexte touristique » pour évoquer les séjours à l'étranger, le backpacking, l'écotourisme tout comme le tourisme de bien-être, le tourisme spirituel ou encore le tourisme volontaire. Teoh, Wang et Kwek (2021 : p.180) font une distinction plus fine entre « catégorie large

⁶⁴ Le tourisme transformationnel : plus qu'une expérience ? Réseau Veille Tourisme, 9 avril 2018, Julie Payeur. Source consultée le 24/01/2023 : <https://veilletourisme.ca/2018/04/09/le-tourisme-transformationnel-plus-quune-experience/>

⁶⁵ L'intitulé original de cette théorie est « *The experience economy* ». Cette théorie affirme que les individus recherchent principalement le plaisir dans leur consommation notamment touristique.

d'expérience touristique » et « contexte spécifique ». Par exemple, « le tourisme éducatif » est une catégorie large et « le séjour à l'étranger » est un contexte spécifique de cette grande catégorie. Enfin, Zhao et Agyeiwaah (2023) alternent entre les termes « type de tourisme » et « contexte touristique ». Dans une logique de cohérence mais pour éviter également de possibles confusions (notamment autour de la notion de contexte qui intervient régulièrement dans ce travail), nous garderons le terme global « type de tourisme ».

Malgré des terminologies différentes, les travaux de ce courant ont mis en valeur certains types de tourisme particulièrement reconnus pour entraîner des transformations chez les individus tels que :

- **Le tourisme volontaire ou volontourisme** : l'individu combine à la fois des activités touristiques traditionnelles et des activités de service volontaire (Brown, 2005). Il s'investit généralement dans des projets environnementaux ou humanitaires afin de venir en aide aux populations locales (Wearing et McGehee, 2013 ; Pung, 2019) ;
- **Le tourisme éducatif** : le voyage de l'individu est motivé par une activité éducative. C'est par exemple le cas des étudiants qui effectuent de longs séjours à l'étranger par le biais de programmes d'échanges universitaires internationaux (Brown, 2009) pour une durée de six mois à cinq ans (Jandt, 2001 ; Hottola 2004). L'étudiant universitaire est un segment important du marché du tourisme éducatif dont le but premier est d'obtenir son diplôme, mais dont l'impact sur la destination est similaire à celui des autres catégories de touristes et sur lesquels l'impact du voyage est également important (Ritchie, Cooper et Car, 2003) ;
- **Le tourisme de pleine nature / d'aventure** : l'individu s'adonne à des activités de pleine nature et/ou d'aventure telles que l'alpinisme, l'escalade, le rafting, le parapente, le saut en parachute, le surf, le ski, le VTT, la randonnée... qui impliquent connexion avec la nature et, à différents niveaux, prise de risques, dépassement de soi et développement de compétences (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017 ; Pomfret et Bramwell, 2014) ;
- **Le tourisme spirituel/religieux** : l'individu participe à des activités favorisant l'expérience de la spiritualité. Il vit quelque chose de spontané, informel, créatif, universel, qui facilite la liberté d'expression et encourage sa propre quête personnelle... Le tourisme spirituel consiste en un voyage pour trouver le but de la vie, en une exploration de la vie qui va au-delà du soi et qui

contribue à l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'âme (Sobihah, Tatoglu et Banu, 2021). Ce type de tourisme peut également être lié au tourisme de bien-être et au tourisme de pèlerinage ;

- **Le tourisme de pèlerinage** : l'individu entame un voyage prolongé, loin de sa vie quotidienne, vers un site sacré avec des motivations spirituelles ou religieuses (Ross, 2014). Ces individus engagés dans ces voyages sacrés sont en quête de transformation de soi et de recherche de vérité (Graburn, 1977). Ce type de tourisme peut également être lié au tourisme spirituel/religieux et au tourisme d'itinérance ;

- **Le tourisme d'itinérance** : l'itinérance récréative est une pratique spatiale mobile qui comporte un déplacement selon un itinéraire décidé à l'avance, dont on admet la modification au gré des imprévus et des envies. Elle peut être pratiquée pour des durées plus ou moins longues (de quelques heures à quelques semaines, quelques mois) ; à travers des milieux divers (naturels, ruraux, urbains) ; avec des modes de déplacement doux ou motorisés ; sur des routes goudronnées, forestières, ou bien des sentiers ; seul, en couple, ou à plusieurs ; en allant d'un point A à un point B, voire en revenant par le même itinéraire, ou un autre, ou bien en effectuant une boucle ; avec ou sans le support d'un organisateur externe. (Kirschner, 2020a : p.1). Ce type de tourisme peut également être lié au tourisme de pèlerinage ;

- **L'écotourisme** : l'individu participe à des activités pouvant impliquer l'interprétation et l'éducation afin d'être davantage sensibilisé aux enjeux du développement durable : préservation de l'environnement, restauration de la biodiversité, observation de la faune et la flore etc. (Powell et Ham, 2008). L'écotourisme consiste en " *un voyage responsable dans des zones naturelles qui préserve l'environnement, soutienne le bien-être des populations locales et implique l'interprétation et l'éducation* " (Li, Liu et Soutar, 2020, p.1). L'écotourisme offre aux visiteurs l'opportunité de faire l'expérience de la nature de manière à mieux la comprendre, l'apprécier et la savourer (Lee et Moscardo, 2005) ;

- **Le tourisme de bien-être** : l'individu cherche à améliorer sa santé et son bien-être physique, psychologique, émotionnel et social à travers des activités favorisant ces effets : spas, retraites... (Voigt, Brown et Howat, 2011). Ce type de tourisme peut également être lié au tourisme spirituel/religieux.

Pung et Del Chiappa (2020) font par ailleurs référence à d'autres types de tourisme qui ont été moins largement mobilisés dans la littérature mais qui possèdent également un pouvoir de transformation personnelle chez l'individu : le backpacking (Noy, 2004), l'année sabbatique (O'Reilly, 2006), le couchsurfing (Decrop *et al.*, 2018), le tourisme sombre (Magee et Gilmore, 2015), le WWOOFing (Deville et Wearing, 2013) ou encore les voyages de longue durée (Phillips, 2019).

La littérature nous confirme donc que la transformation individuelle peut se manifester dans de nombreux types de tourisme. Le fait que plusieurs types de tourisme présentent des caractéristiques favorisant la transformation personnelle justifie d'autant plus l'intérêt grandissant de la communauté (Zhao et Agyeiwaah, 2023). Les chercheurs y voient clairement une nouvelle ressource, un nouveau levier efficace pour induire des changements chez les individus. Les caractéristiques spécifiques de chaque type de tourisme menant à la transformation individuelle seront par ailleurs précisées dans le tableau récapitulatif (tableau 2) en fin de section 2. Néanmoins, le courant est très récent et le niveau de connaissance scientifique reste ainsi encore au stade exploratoire.

1.2 Une connaissance scientifique encore au stade embryonnaire

Parmi les 67 publications recensées dans leur revue systématique de littérature, Zhao et Agyeiwaah (2023) mettent en évidence un intérêt scientifique majoritairement porté sur l'expérience de la transformation (à l'issue d'une expérience touristique) en tant que telle (42 publications). Ces réflexions s'articulent principalement autour des facteurs qui favorisent ou empêchent l'expérience de transformation (16 publications), le processus de l'expérience de transformation (15 publications), les différents contextes touristiques favorisant l'expérience de transformation (8 publications) et enfin les motivations guidant l'expérience de transformation (3 publications). Dans une moindre mesure, mais avec tout de même 14 publications, l'évaluation de l'expérience de transformation, notamment par des méthodologies narratives, est également prisée avec des travaux centrés sur les résultats de l'expérience de transformation (11 publications), le potentiel de l'expérience touristique pour favoriser la transformation (2 publications) ou encore les différents types de transformation en fonction des différents types de tourisme (1 publication). D'autres publications se sont attachées à conceptualiser l'expérience de transformation à travers la création de modèles conceptuels (3 publications) ou encore à élaborer une échelle dimensionnelle de l'expérience de transformation (1 publication). Comme précisé précédemment, des revues de littérature sur le tourisme transformationnel ont

également vu le jour dressant un état actuel des recherches de ce courant (4 publications). La variété des thématiques et problématiques de recherche abordées dans ces publications fait néanmoins état d'un **déséquilibre important dans la façon de traiter l'expérience de la transformation et reflète un certain manque de consensus dans les conclusions qu'il est possible d'en tirer** (Zhao, Agyeiwaah, 2023). Aussi, la plupart des publications existantes aujourd'hui dans ce champ s'appuient davantage sur des réflexions théoriques et conceptuelles ; très peu d'études empiriques viennent confronter ces approches (Tasci et Godovykh, 2021 ; Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020). Il y a également un appel récent à étudier de façon dynamique l'expérience de transformation dans un contexte où tout levier favorisant l'adoption sur le long terme de nouveaux comportements – notamment pro-environnementaux - est à envisager (Teoh, Wang et Kwek, 2021). Alors que la transformation s'entend comme un processus continu, trop peu d'études portent actuellement sur la longévité des changements post-expérience tout comme la nature de ces changements (Coghlan et Weiler, 2015 ; Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017). Les recherches à venir gagneraient donc à s'intéresser spécifiquement au retour dans le quotidien post-expérience, lors de la période de réintégration dans la vie habituelle de l'individu, afin d'approfondir les connaissances sur les éléments favorisant ou empêchant la pérennité de la transformation amorcée par l'expérience touristique (Teoh, Wang et Kwek, 2021).

La revue de littérature de Zhao et Agyeiwaah (2023) met également en lumière un **manque de diversité quant aux méthodologies utilisées** dans les 67 publications étudiées. Les approches qualitatives et interprétativistes sont davantage mobilisées comme en témoignent 56 publications soit plus de trois quarts des articles retenus. Ces méthodologies favorisent l'entretien et l'observation participante, ce qui est également confirmé par la revue de littérature de Teoh, Wang et Kwek (2021). Quelques publications sollicitent par ailleurs des méthodes quantitatives ou des méthodes mixtes (qualitative et quantitative) qui ont l'avantage, lorsqu'elles sont mobilisées auprès d'une cible plus large, d'aider à tirer des conclusions plus solides (Zhao et Agyeiwaah, 2023). Également, en résonance avec le manque de recherches intégrant la transformation post-expérience précédemment explicité, le recours à des méthodologies longitudinales est vivement exprimé au sein de la communauté de chercheurs de ce courant (Reisinger, 2013 ; Stone et Duffy, 2015 ; Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020 ; Teoh, Wang et Kwek, 2021 ; Zhao et Agyeiwaah ; 2023) afin d'enrichir sensiblement la connaissance autour des impacts sur le long-terme de l'expérience de transformation, la durabilité des changements et les facteurs favorisant le maintien ou non de ces changements.

Synthèse section 1

Cette première section met en évidence l'intérêt notable des chercheurs pour le courant du tourisme transformationnel. Les publications ne cessent d'augmenter depuis ces 10 dernières années et le bond de communications publiées depuis 2017 envoie un signal fort à la communauté. L'afflux de ces publications est justifié : à l'heure où l'enjeu de faire changer les comportements - notamment en faveur de comportements pro-environnementaux - est urgent, cette section met clairement en avant le potentiel des différents types de tourisme pour engendrer des transformations chez les individus. Les questionnements de ce travail de thèse et ses objectifs entrent donc en grande cohérence avec la montée en puissance de ce champ relativement nouveau. Toutefois, l'émergence récente de ce champ signifie également que la connaissance est encore balbutiante et nécessite d'être consolidée par d'autres travaux scientifiques. Cette section nous apprend que la disparité actuelle dans le traitement de l'expérience de transformation tend à fragmenter les connaissances ce qui génère des fondements théoriques encore peu stables. Les recherches ont encore trop souvent recours à des réflexions théoriques et conceptuelles alors que des études empiriques seraient nécessaires pour consolider ces conclusions exploratoires. Enfin, les recherches gagneraient également à s'intéresser davantage au retour dans le quotidien post-expérience afin d'approfondir les connaissances sur les éléments favorisant ou empêchant la pérennité de la transformation amorcée par l'expérience touristique.

Afin d'entrer davantage au cœur du sujet et de mieux appréhender les tenants et les aboutissants de l'expérience de transformation dans un contexte touristique, la section 2 entend dresser un état des lieux de la connaissance actuelle autour du processus de transformation, des facteurs déclencheurs de la transformation, des types de transformation obtenus et la longévité de cette transformation.

Section 2. La transformation individuelle : un processus holistique complexe à conceptualiser

La revue de littérature menée dans la première section nous permet de dresser un constat clair : l'expérience touristique peut être un levier pour faire changer les comportements. Cette première section nous permet donc de conclure que l'étude de l'expérience de transformation dans un contexte touristique est totalement légitime, comme en atteste le nombre croissant de publications dans ce courant dans la dernière décennie. Pour autant, Coghlan et Weiler (2015) tout comme Zhao et Agyeiwaah (2023) regrettent que les approches théoriques actuellement mobilisées pour traiter le processus dynamique de l'expérience de la transformation dans le cadre d'une expérience touristique soient multiples avec pour conséquence un manque de modèles et théories efficaces pour traiter de façon holistique le sujet. Précisons que nous retenons la définition suivante du CNRTL pour le terme « holistique » : « *Doctrine ou point de vue qui consiste à considérer les phénomènes comme des totalités* ». Il s'agit alors de comprendre le processus de transformation comme un tout dont les dynamiques et mécanismes, les facteurs déclencheurs ou encore les transformations observées sont interreliés entre eux. Teoh, Wang et Kwek (2021 : p.177) confirment que la disparité actuelle des études tend à fragmenter les connaissances car « *les différents fondements théoriques envisagés révèlent différents déclencheurs, différents processus et, par conséquent, différents changements chez les individus* ». Nous pouvons en déduire que la conceptualisation de ce processus est particulièrement complexe.

Afin de mieux appréhender cette thématique singulière, cette deuxième section entend donc considérer l'ensemble des connaissances théoriques actuelles pour mettre en valeur les éléments essentiels de la transformation : les dynamiques et mécanismes du processus de transformation, les éléments déclencheurs qui engendrent une transformation et les types de transformation observés à l'issue de l'expérience touristique et leur pérennité dans le temps. Il s'agit donc tout d'abord d'observer dans quelles mesures le processus complexe de la transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique a été appréhendé jusqu'à présent dans la littérature. Il convient ensuite de mettre en exergue les divers facteurs (personnels et contextuels, avant/pendant/après l'expérience touristique) identifiés comme générateurs de transformation. Enfin, sont introduits les différents types de transformation observés dans le cadre d'une expérience touristique ainsi que la longévité de ces changements dans le temps.

2.1 Les dynamiques et mécanismes du processus de transformation individuelle

Afin de comprendre en profondeur le processus de transformation, il nous semble important d'appréhender dans un premier temps les dynamiques et mécanismes majeurs qui composent ce processus.

Tout d'abord, il convient de préciser ici que le terme transformation est ambivalent dans sa compréhension : **on peut considérer la transformation comme une finalité, un résultat ou alors comme un processus en cours**, qui évolue, qui procède par étapes. Pour Christie et Mason (2003, p. 9), la transformation est plutôt perçue comme un résultat obtenu, un aboutissement individuel à la suite d'une expérience touristique vécue : « *La pratique du tourisme entraîne un changement positif des attitudes et des valeurs chez ceux qui participent à l'expérience touristique* ». Pour d'autres, la transformation ne s'entend pas seulement comme un état final mais davantage comme un processus individuel qui s'évalue à travers différentes étapes et dont le changement final constitue seulement l'un des éléments (Coghlan et Weiler, 2015). Saunders, Laing, and Weiler (2013) considèrent que le nouveau comportement adopté par les individus à l'issue de leur voyage constitue l'étape finale du processus de transformation. Romano (2018 dans Soulard, McGehee et Knollenberg, 2020) estime que le processus tout comme les résultats de la transformation doivent être appréhendés ensemble pour pouvoir évaluer globalement une expérience de transformation. L'ensemble de ces approches nous permet de considérer que l'expérience de la transformation dans le cadre d'une activité touristique est un processus holistique qui se décompose en plusieurs étapes et dont la mise en place de changements est le résultat final.

Également, la particularité de cette expérience de transformation réside dans le fait qu'elle soit **individuelle, personnelle, propre à chaque individu qui vit cette expérience de transformation**. Voigt, Brown et Howat (2011) ont mis en évidence le fait que des individus ayant participé à des activités dans des contextes touristiques très similaires ne vivent pas la même expérience de transformation. L'expérience de transformation vécue par chacun est donc « hautement personnalisée » (Zhao et Agyeiwaah, 2023 : p.190). Teoh, Wang et Kwek (2021) affirment par ailleurs que l'expérience de transformation est co-crée entre l'individu lui-même et le contexte touristique dans lequel il évolue ce qui rend cette transformation éminemment subjective et propre à chacun ; chaque individu interprète attentivement son expérience touristique en fonction de son propre prisme (Lean, 2012). Phillips (2019) suggère également

que l'interprétation donnée par les individus à leur expérience touristique peut varier selon les différents fonctionnements cognitifs.

Des tentatives de conceptualisation des mécanismes et dynamiques de ce processus holistique complexe ont été menées. Nous avons identifié **cinq modèles conceptuels** différents, mais aussi complémentaires, particulièrement inspirants pour mieux comprendre le processus de transformation :

- (1) Le modèle de la **théorie de l'apprentissage transformateur (Mezirow, 1978)** ;
- (2) Le modèle longitudinal d'**une approche par la philosophie existentielle (Kirillova, Lehto et Cai, 2017a)** ;
- (3) Le modèle combiné inspiré des **modèles de la théorie de l'apprentissage transformateur et de l'approche par la philosophie existentielle (Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020)** ;
- (4) Le modèle **longitudinal inspiré de la théorie de l'apprentissage transformateur (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017)** ;
- (5) Le modèle **synthétique de l'expérience de transformation (Zhao et Agyeiwaah, 2023)**.

Les modèles de (1) la théorie de l'apprentissage transformateur (Mezirow, 1978) et (2) de l'approche par la philosophie existentielle (Kirillova, Lehto et Cai, 2017a), tous les deux issus respectivement des champs de recherche de l'éducation et de la philosophie, constituent les cadres théoriques les plus largement mobilisés pour représenter le processus de transformation. Ces deux cadres théoriques ont par ailleurs inspiré les autres modèles conceptuels qui ont suivi que nous détaillerons également. Notons par ailleurs que quelques rares articles ont tenté de mobiliser des théories majeures issues du champ du marketing tels que : Consumer Culture Theory, Interaction Ritual Chains Theory, Mobilities paradigm, multiplicity of selves theory, narrative identity theory, theory of integrative cross-cultural adaptation, Peirce's theory of experience, PERMA model of well-being, Outcomes-Focused Management Framework, Value-Belief-Norm Model, Cycle of Experiential Learning, Tri-Component Attitude Model, Stimulus-Organism-Response-Model, environmental psychology perspective, postcolonial perspective (Zhao et Agyeiwaah, 2023). Toutefois, ces tentatives sont plutôt individuelles et le nombre de publications mobilisant ces théories reste très minime.

2.1.1 *Le modèle de la théorie de l'apprentissage transformateur ou Transformative Learning Theory (Mezirow, 1978)*

Ce modèle théorique (figure 5), établi par Mezirow pour expliquer la transformation dans le champ de l'éducation, est le **premier modèle théorique à avoir été mobilisé par les scientifiques du champ du tourisme transformationnel** pour expliquer le processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique. Mezirow (1978) décrit l'expérience de transformation comme « *un processus de changement effectif à partir d'un cadre de référence avec de nouvelles habitudes ou points de vue pouvant se former au cours de ce processus* ». Le terme transformation, que l'on retrouve dans le courant du tourisme transformationnel, provient de cette théorie et il n'est donc pas non plus surprenant que le recours à cette théorie dans le champ du tourisme soit aussi important (Zhao, Agyeiwaah, 2023). Le modèle théorique de l'apprentissage transformateur de Mezirow relate un processus de transformation en 10 étapes. La **première étape** est le point de départ de la transformation avec l'apparition d'un « dilemme déstabilisant » (« *disorienting dilemma* »), un élément perturbateur qui a lieu à un instant T. Les **deuxième et troisième étapes** sont la conséquence de cet événement perturbateur : une remise en question personnelle qui vient générer d'abord des sentiments de honte et de culpabilité puis s'ensuit une évaluation critique de ses propres croyances et valeurs (socioculturelles, psychologiques...). La **quatrième étape** est celle de la reconnaissance d'un dysfonctionnement, d'un mécontentement puis la **cinquième étape** est celle de l'exploration de nouvelles options pour mettre en place des changements personnels (nouveaux rôles, nouvelles relations, nouvelles actions...). La **sixième étape** consiste à élaborer un plan d'actions concrètes pour mettre en œuvre ces changements. La **septième étape** vise à acquérir de nouvelles connaissances et compétences pour réaliser les actions de ce plan, et c'est là le cœur de la théorie de l'apprentissage transformateur. La **huitième étape** permet de tester provisoirement ce « nouveau soi » avec ces compétences et connaissances récemment acquises avant de passer à la **neuvième étape** qui vient renforcer et confirmer le sentiment de confiance en soi dans ce nouveau rôle. La **dixième et ultime étape** consiste à réintégrer sa propre vie, fort de ces prises de consciences et ces nouvelles perspectives.

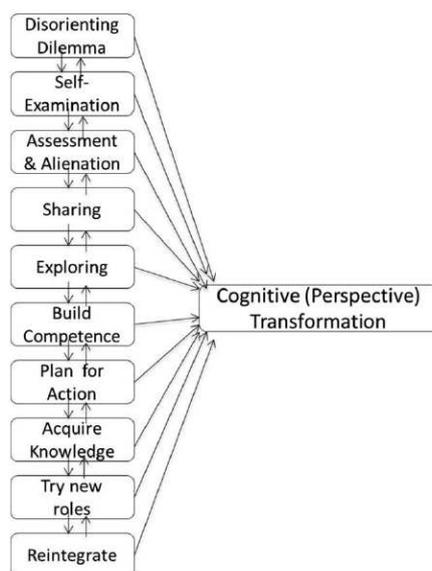


Figure 5 - Les 10 étapes originales du modèle de l'apprentissage transformateur de Mezirow (1978) dans Stone et Duffy (2015, p. 206)

La première étape de « dilemme déstabilisant » peut se manifester au cours d'une expérience touristique et donc entraîner spontanément les étapes suivantes. En effet, en fonction des contextes et activités touristiques, des situations de challenge peuvent se présenter, activant naturellement la recherche de ressources chez le visiteur par l'apprentissage de nouvelles connaissances et compétences afin de répondre à ces challenges. Le visiteur gagne alors en confiance en lui et en efficacité personnelle. Au cours de cette phase introspective, qui génère une meilleure connaissance de soi, peuvent apparaître de nouvelles perspectives et par conséquent des changements (Brown, 2009 ; Kirillova, Lehto et Cai, 2017b ; Coghlan et Weiler, 2015 ; Pung et Del Chiappa, 2020). Il est important cependant de noter que ce changement est possible seulement si le visiteur est enclin à engager une réflexion personnelle qui remette en question ses propres sentiments, valeurs ou croyances. Sans cette ouverture, le processus de transformation motivé par l'expérience touristique n'aura pas lieu (Soulard, McGehee et Knollenberg, 2020).

De par le processus de transformation que décrit ce modèle et sa possibilité de transposition dans un contexte touristique, on comprend sa forte mobilisation dans la littérature actuelle. Cependant, quelques limites ont été pointées, notamment le fait que cette théorie ne soit pas totalement adaptable à tous les contextes touristiques (Xu, Lo et Wu, 2021). Également, ce modèle est considéré comme trop linéaire et ne prenant pas en compte les questions de mobilité physique et temporelle inhérentes à l'expérience touristique (Lean, 2015). Enfin, ce modèle assez rationnel ne considère pas la dimension émotionnelle vécue par les individus au cours de

l'expérience de transformation pendant l'activité touristique (Soulard, McGehee et Knollenberg, 2020).

2.1.2 *Le modèle longitudinal d'une approche par la philosophie existentielle (Kirillova, Lehto et Cai, 2017a)*

Ce modèle théorique **prend ses racines dans le courant philosophique de l'existentialisme et s'articule autour du concept central de l'authenticité existentielle** que Berger (1973) définit comme « *un état particulier dans lequel l'individu se retrouve face à son vrai soi authentique, un état qui s'oppose à la perte du soi habituellement confondu dans le rôle public à tenir dans nos sociétés occidentales modernes* ». Cet état d'authenticité existentielle peut se manifester à l'issue d'un état d'anxiété existentielle, lorsque l'individu fait face aux aspects sombres de sa vie tels que sa nature chaotique et la certitude de la mort quand il se retrouve confronté à lui-même (Kirillova, Lehto et Cai, 2017a).

Wang (1999) considère l'expérience touristique comme un moyen d'engager l'individu dans des activités qui sortent de l'ordinaire, lui permettant ainsi de se sentir libre de ses contraintes quotidiennes. L'expérience touristique peut alors fournir des espaces privilégiés d'apprentissage, de libération et de réflexion, favorisant ainsi une meilleure connaissance et conscience de soi, de l'épanouissement personnel et de la liberté jusqu'à atteindre cet état d'authenticité existentielle (Canavan, 2018). Ce type d'expérience permise par le tourisme donne donc accès à l'individu à une version plus libre et authentique de lui-même, c'est ce que Wang appelle une « expérience liminale ». Le concept de liminalité est élaboré par Arnold van Gennep (1909) et repris par Turner (1967 ; 1974) puis Turner et Turner (2011), notamment en lien avec l'expérience de pèlerinage qu'ils qualifient « de phénomène liminoïde ». Lorsque l'individu expérimente un moment de transition, il passe par trois phases qui constituent des « rites de passage » : la séparation, la liminalité et l'assemblage⁶⁶. La première phase de séparation consiste à un détachement symbolique de l'individu de sa structure sociale et culturelle. La seconde phase est celle de la liminalité, l'individu plonge dans une dimension plus ambiguë qui comporte peu voire aucun attribut connu du passé ou du futur à venir, il est situé dans une situation d'entre-deux. La troisième et dernière phase est celle de la fin du passage, l'individu est de retour dans sa vie quotidienne mais porteur d'un nouvel état d'esprit. Husemann et Eckhardt (2019) qui étudient également l'expérience du pèlerinage sur le chemin

⁶⁶ Les termes originaux sont « separation, limen or margin, aggregation » (Turner et Turner, p.1).

de Saint-Jacques-de-Compostelle font référence à l'état de liminalité comme un état de transition entre une étape et la suivante, en particulier lorsqu'il s'agit de deux étapes majeures ou lors d'un rite de passage à une étape supérieure. Turner et Turner (2011) reconnaissent la découverte du concept de liminalité par Van Gennep comme une innovation majeure pour comprendre les dimensions de la transformation de l'individu. Ils considèrent qu'« *il [Van Gennep] a ouvert la voie aux études futures de tous les processus de changement social, spatio-temporel ou individuel* » car il semblerait que l'état liminal donne à l'individu l'opportunité de « *réviser et critiquer ses pensées et comportements* » (Turner et Turner, 2011 : p.2).

Sur la base de cette approche de philosophie existentielle, et notamment des concepts d'authenticité et d'anxiété existentielle, Kirillova, Lehto et Cai (2017a, p.6) ont développé, à partir de données empiriques, leur propre modèle longitudinal du processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique (figure 6). Celui-ci considère trois étapes majeures du processus de transformation : l'étape **pré-expérience touristique**, l'étape du **déroulement de l'expérience touristique**, l'étape **post-expérience touristique**.

Pour bien comprendre ce modèle, il est important d'abord de souligner que cette approche s'inspire du « parcours du héros », un parcours archétypal longitudinal de transformation développé par Campbell (1949) puis repris par Robledo et Batle (2017) qui détaille les phases clés du processus de transformation par lesquelles passent les individus lors d'une expérience touristique. La **phase 1 est celle du départ du héros**, qui commence son aventure avec sa propre situation personnelle initiale. La **phase 2 est celle du voyage initiatique**, le cœur de l'expérience touristique, au cours de laquelle le héros vit hors de son environnement quotidien dans un nouveau décor, il effectue des activités inhabituelles, il interagit avec d'autres individus, il vit le moment présent, il expérimente quelques difficultés et une réflexion personnelle peut s'enclencher. La **phase 3 est celle du retour du héros dans son quotidien**, qui enclenche une période d'intégration de ce qui a été vécu pendant l'expérience touristique.

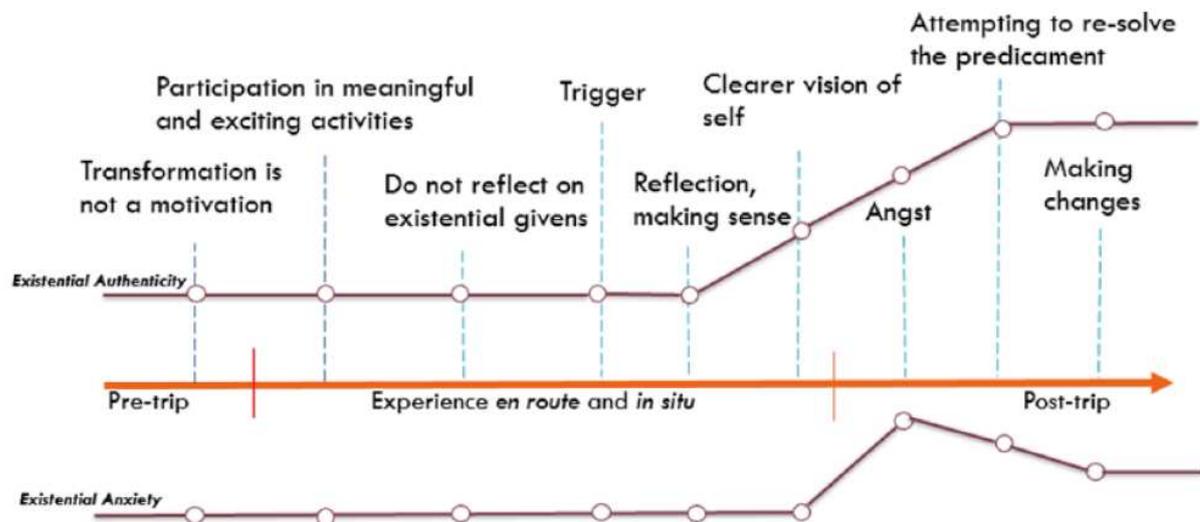


Figure 6 - Modèle du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique de Kirillova, Lehtho et Cai (2017a, p.6)

Les recherches empiriques de Kirillova, Lehto et Cai (2017a) démontrent l'impact des états d'authenticité et d'anxiété existentielle au cours des différentes phases du processus de transformation des individus. Leur étude atteste que les individus ne partent pas forcément en voyage avec une volonté de transformation (*transformation is not a motivation*) mais, à un certain moment de leur voyage, les individus sont frappés par un événement soudain et inattendu (*trigger*). En conséquence, cet instant particulier agit comme une prise de conscience qui renforce le sentiment d'authenticité existentielle. Les individus commencent à réévaluer l'orientation de leur vie (*reflection making sense*) et à avoir une vision plus claire de leur être profond (*clearer vision of the self*). Au retour à la maison, c'est l'état d'anxiété existentielle qui prend le dessus car l'individu ressent alors un sentiment d'inadéquation entre la personne qu'il était avant l'expérience touristique et la personne qu'il est devenu après l'expérience touristique. Cette angoisse (*angst*) est notamment renforcée par le retour de la routine, la confrontation avec son entourage ou encore la reprise du travail. Pour résoudre ce conflit interne (*attempting to re-solve the predicament*) et retrouver un état serein d'authenticité existentielle, l'individu va mettre en place des changements de vie conséquents (*making changes*). Cette recherche suggère que le moment de « dilemme déstabilisant » n'a pas lieu au cours du voyage, comme initialement conceptualisé par Mezirow (1978), mais plutôt au retour quand le sentiment d'angoisse se manifeste (Soulard, McGehee et Knollenberg, 2020).

Ce modèle met clairement en avant l'importance de considérer non seulement ce qui est vécu au cours de l'expérience mais aussi les éléments pré et post expérience afin de dégager

une vision complète du processus de transformation. Celui-ci présente également l'avantage d'être basé sur des données empiriques et donc de découler de faits avérés plutôt que de potentielles hypothèses théoriques. Cependant, ce modèle ne met pas en évidence l'ensemble des éléments déclencheurs de l'expérience touristique pouvant générer l'adoption de changements ni si ces changements sont durables ou non dans le temps.

Notons ici que ces deux premiers modèles conceptuels inspirés de la théorie de l'apprentissage transformateur (Mezirow, 1978) et la philosophie existentielle (Kirillova, Lehto et Cai, 2017a) font référence à l'**existence d'un moment particulier au cours de l'expérience qui soit déclencheur de la transformation et qui agisse comme un catalyseur du processus de changement** (Stone et Duffy, 2015). Il s'agit du « dilemme déstabilisant » pour Mezirow (1978) ou du « point de déclenchement » (« *trigger* ») pour Kirillova, Lehto et Cai (2017a). Ce moment particulier se caractérise par de fortes émotions, un sentiment de désorientation qui va inciter l'individu à engager une réflexion personnelle et, *a fortiori*, lui apporter une nouvelle vision du monde (Phillips 2019). Bien qu'il soit reconnu que ce moment est essentiel pour enclencher le changement, le moment théorique où celui-ci se déclenche fait actuellement débat. Pour Wolf, Ainsworth, and Crowley (2017), ce moment a plutôt lieu au début de l'expérience touristique, soit très rapidement dans le processus de transformation. Au contraire, Coghlan et Weiler (2018), Kirillova, Lehto, et Cai (2017) et Robledo et Battle (2017) situent ce moment plutôt à la fin de l'expérience touristique, alors que le moment pour l'individu de rentrer chez soi se rapproche. Il est entendu que l'individu, dans son processus de transformation, entrevoit au cours de son voyage une version modérée de ce moment déclencheur (davantage lorsqu'il est placé en situation de solitude face à lui-même) mais que celui-ci prend tout son sens une fois de retour à la maison (Soulard, McGehee et Knollenberg, 2020). Les résultats de Soulard, McGehee et Knollenberg (2020) confirment que ce moment déclencheur - et le sens qui lui est donné - peuvent arriver à différents moments de l'expérience ce qui est cohérent avec les résultats de Teoh, Wang et Kwek (2021, p.185) qui attestent que « *certaines consommateurs peuvent avoir une cognition in situ, qui leur permet de reconnaître immédiatement l'importance de leur expérience, alors que d'autres peuvent avoir besoin d'une cognition post-expérience pour identifier les impacts sur leur vie* ». Toutefois, cet épisode marquant et déclencheur de changements autour de l'expérience touristique peut se révéler par hasard, sans que cela ait été souhaité volontairement par l'individu. Cet épisode transformateur peut donc se manifester même si ce n'est pas ce qu'il était venu chercher, c'est le phénomène de sérendipité (Kirillova, Lehto et Cai, 2017b). Ainsi, bien que la volonté de changement puisse

être une motivation identifiée pour certains touristes, d'autres sont surpris par le processus de transformation qui s'enclenche autour de l'expérience touristique (Fu, Tanyatanaboon et Lehto, 2015 ; Sheldon, 2020). Même s'il a été démontré que l'individu doit être ouvert et prêt à changer pour que cette transformation se réalise (Reisinger, 2013 ; Soulard, McGehee et Knollenberg, 2020), la transformation n'est pas forcément motivée par une intention et celle-ci peut intervenir sans même avoir été anticipée (Lean, 2005).

2.1.3 Le modèle combiné inspiré des modèles de la théorie de l'apprentissage transformateur et de l'approche par la philosophie existentielle (Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020)

Pung, Gnoth et Del Chiappa (2020) proposent un **modèle théorique relatant les dimensions clés de l'expérience de transformation touristique** (figure 7) et qui combine les **deux théories précédentes de l'apprentissage transformateur (Mezirow, 1978) et l'approche par la philosophie existentielle (Kirillova, Lehto et Cai, 2017a)**. Celui-ci intègre par conséquent plusieurs des dimensions clés identifiées dans la littérature à propos de l'expérience de transformation. D'une part, les dimensions propres à la théorie de l'apprentissage transformateur : le défi, le choc culturel et l'acquisition de nouvelles connaissances permettent d'amener l'individu dans un processus de transformation dont découlerait l'acquisition et l'intégration d'une nouvelle perspective (nouvelles connaissances, nouvelles compétences, conscience interculturelle) ; d'autre part, les dimensions propres à l'approche par la philosophie existentielle : l'existence d'un état de liminalité, un épisode marquant puis une période d'anxiété existentielle permettant à l'individu d'entrevoir un nouveau sens à son existence. Les trois auteurs en déduisent que ces deux processus combinés entraîneraient une potentielle transformation comportementale qui amènerait des changements quotidiens : changement de carrière, comportement responsable...avec en conséquence un impact plus large sur la société et l'environnement.

Ce modèle présente l'avantage d'être dynamique et d'expliquer une potentielle transformation comportementale finale. Cependant, ce modèle mobilise deux grandes théories qui ont déjà soulevé certaines limites présentées précédemment tels que leur manque d'adaptation à tous les contextes touristiques ou encore le manque d'une mise en évidence de changements durables suite à l'expérience touristique. Également, bien que ce modèle théorique puisse être pertinent et logique, celui-ci n'a pas été testé empiriquement et son efficacité pour analyser un processus de transformation reste à prouver. Aussi, ce modèle fait cas de certains éléments déclencheurs de la transformation au cours de l'expérience touristique mais ceux-ci

ne sont pas exhaustifs. Enfin, le modèle n’inclut pas de dimension longitudinale. Les potentiels éléments déclencheurs de la transformation présents en amont de l’expérience, tout comme la durabilité et les facteurs de maintien de la transformation présents en aval de l’expérience, n’apparaissent donc pas.

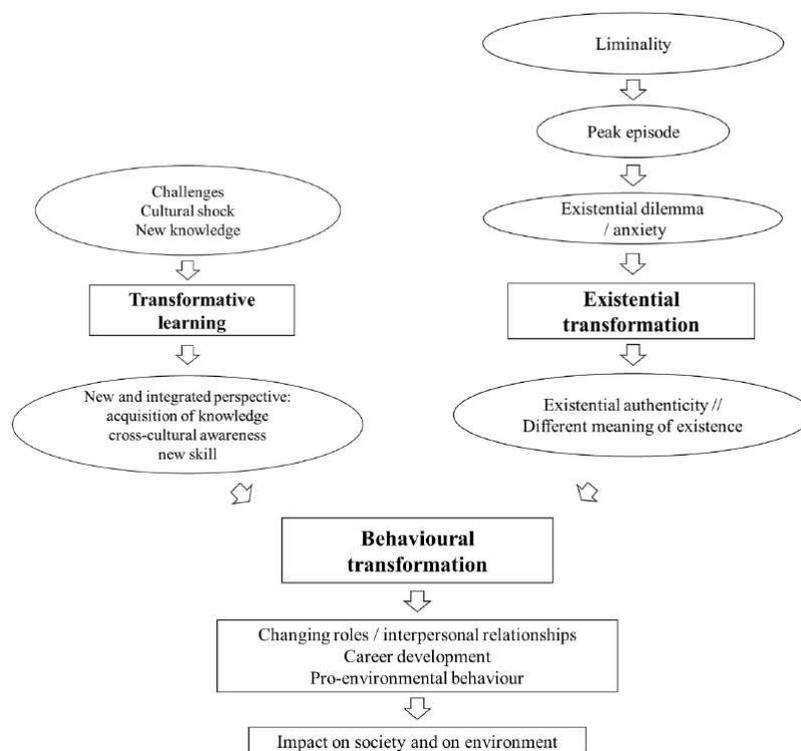


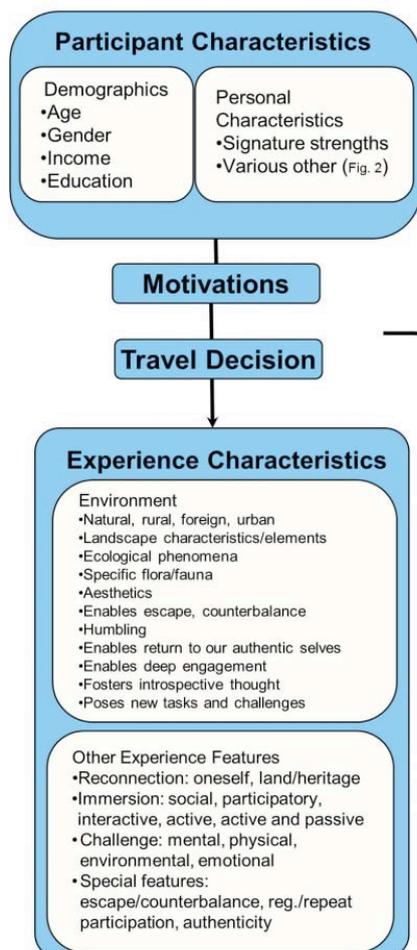
Figure 7 - Le modèle combiné inspiré des modèles de la théorie de l’apprentissage transformateur et de l’approche par la philosophie existentielle de Pung, Gnoth et Del Chiappa (2020, p.8)

2.1.4 Le modèle longitudinal inspiré de la théorie de l’apprentissage transformateur (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017)

Wolf, Ainsworth et Crowley (2017) présentent un **modèle longitudinal** (figure 8) **inspiré de la théorie de l’apprentissage transformateur qui intègre de multiples éléments théoriques relatifs au processus de transformation dans le cadre de cinq types de tourisme** : le tourisme de bien-être, le tourisme de pleine nature, le tourisme spirituel, le tourisme culturel et le tourisme volontaire. Leur modèle conceptuel s’appuie par ailleurs sur les éléments présents dans l’environnement des parcs naturels et pouvant favoriser l’expérience de transformation et *a fortiori* une fidélisation de fréquentation des parcs naturels.

Ce modèle a l'avantage d'être très complet puisqu'il possède une dimension longitudinale avant/pendant/après l'expérience touristique qui se révèle adéquate pour analyser le processus de transformation. Également, ce modèle est en mesure de détailler précisément quels éléments présents avant (caractéristiques individuelles, motivations, attentes) mais aussi pendant l'expérience (relatifs à l'environnement ou autres critères) peuvent déclencher l'adoption de changements individuels. En intégrant la théorie de l'apprentissage transformateur, ce modèle explique également les dynamiques en jeu pour favoriser la transformation. Enfin, le modèle fait état des différents types de transformation observés à plusieurs niveaux. Toutefois, bien que très complet, ce modèle de transformation s'appuie à nouveau sur une conceptualisation théorique et son efficacité pour analyser de façon fiable le processus de transformation n'a pas été prouvée par des tests auprès d'individus. Également, ce modèle ne présente pas d'éléments en faveur du maintien sur le long terme des changements adoptés.

Transformation Triggers



Outcomes

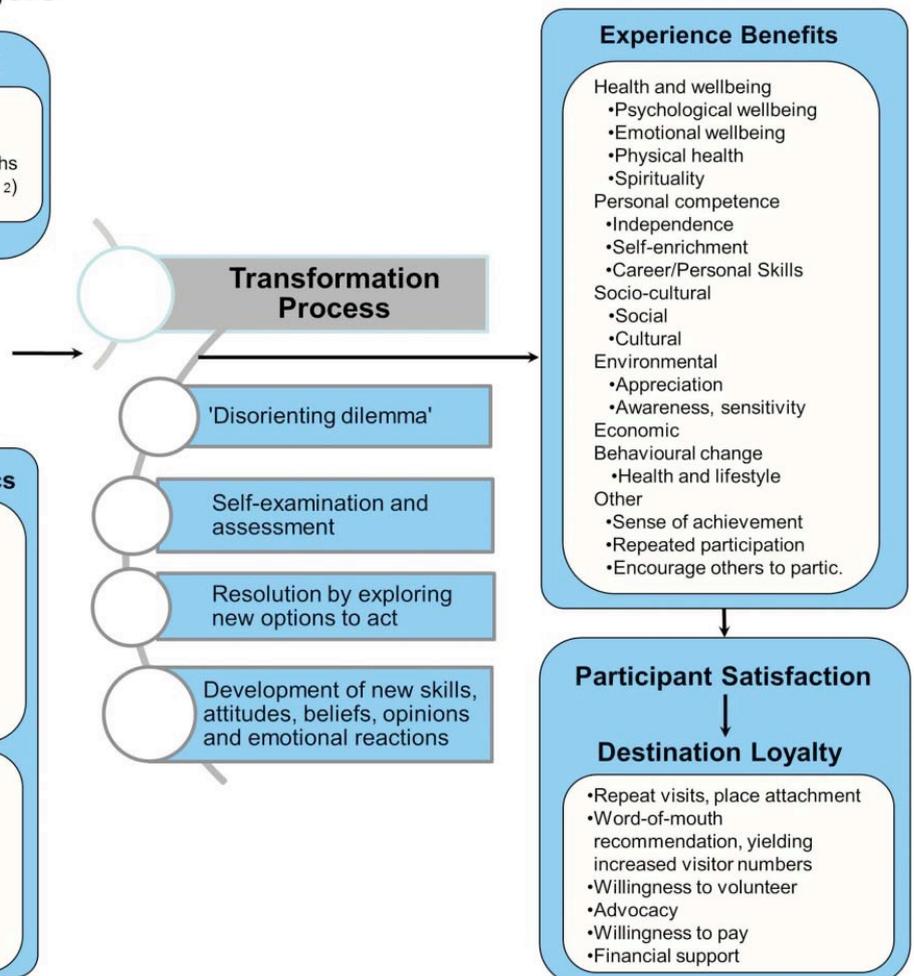


Figure 8 - Le modèle longitudinal inspiré de la théorie de l'apprentissage transformateur de Wolf, Ainsworth et Crowley (2017, p.15)

2.1.5 *Le modèle synthétique de l'expérience de transformation (Zhao et Agyeiwaah, 2023)*

Le modèle établi par Zhao et Agyeiwaah, (2023, p.196) (figure 9), le plus récent en date (à notre connaissance), s'inspire de l'ensemble des éléments théoriques mobilisés dans les publications que ces auteurs ont balayées dans leur revue de littérature pour offrir **une synthèse simplifiée de l'expérience de transformation dans le cadre d'une expérience touristique**. Ce modèle détaille d'abord les différents types de tourisme pouvant motiver une transformation (volontaire, éducatif, écotourisme, pleine nature, événementiel, indigène, spirituel). Chacun de ces types de tourisme présente un ensemble de caractéristiques propices à activer des éléments déclencheurs (personnels et contextuels) de transformation. Enfin, cette transformation peut s'évaluer dans de multiples aspects de la vie d'un individu (psychologique, sociale/relationnelle, spirituelle et comportementale/physique).

Ce modèle possède l'atout indéniable de proposer une synthèse simple, détaillée et accessible des types de tourisme favorisant la transformation, des éléments déclencheurs propres à l'individu et au contexte encourageant la transformation et des grands types de transformation. Pour autant, le modèle ne précise pas les mécanismes et dynamiques du processus de transformation et ne propose pas non plus de dimension longitudinale avant/pendant/après l'expérience permettant d'évaluer les facteurs de maintien des transformations observées. Également, ce modèle issu de raisonnements théoriques n'a pas été testé de façon empirique.

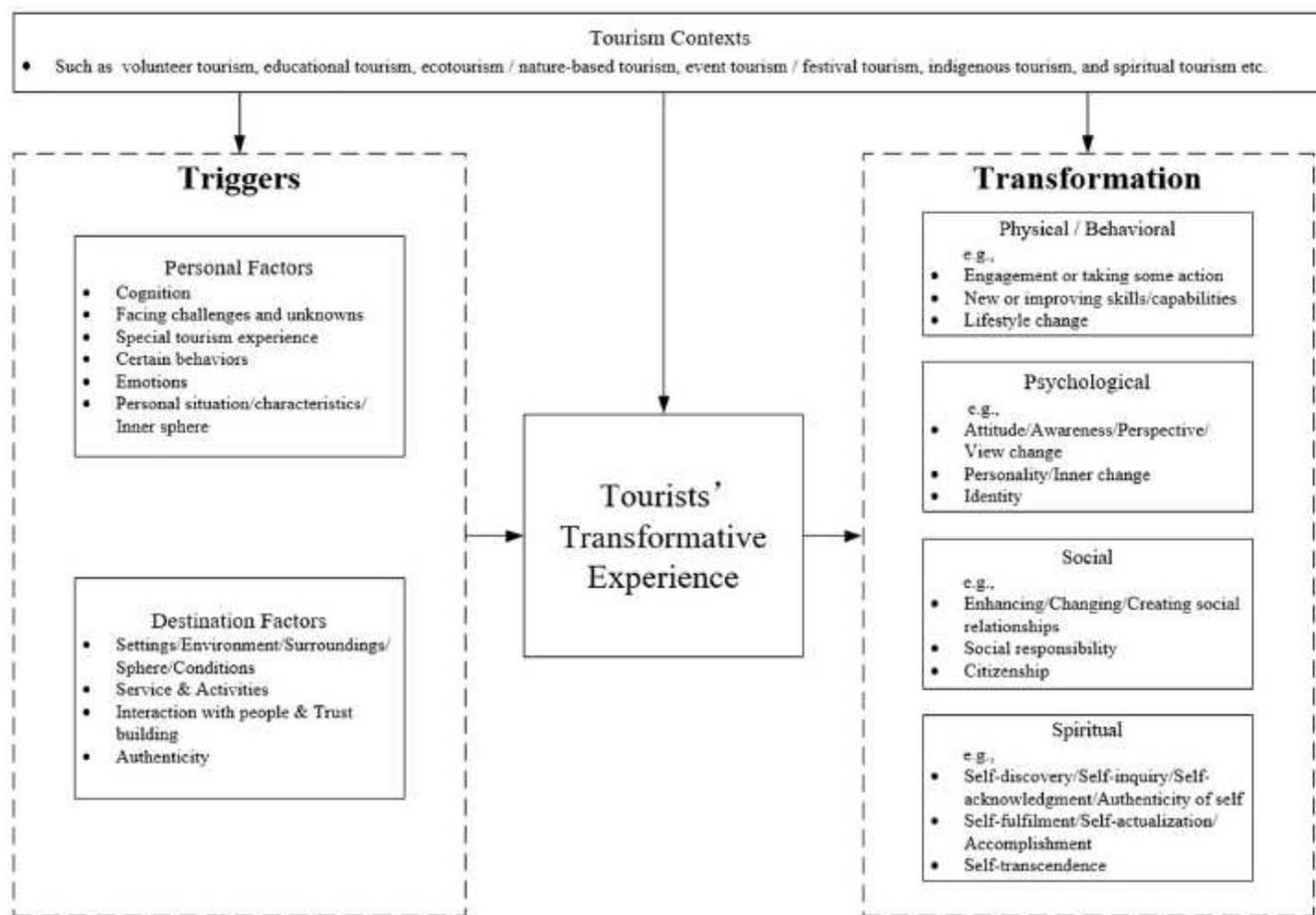


Figure 9 - Le modèle synthétique de l'expérience de transformation de Zhao et Agyeiwaah (2023, p.196)

Ces cinq cadres conceptuels possèdent tous des éléments pertinents mais ne permettent à chaque fois qu'une analyse partielle du processus de transformation. Or, nous avons bien compris que le processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique était holistique et composé de diverses étapes incluant l'avant/pendant/l'après l'expérience touristique, de facteurs déclencheurs de la transformation, de différents types de transformation à l'issue de l'expérience et enfin de facteurs permettant le maintien de la transformation. Sur ce dernier point, notons qu'aucun de ces modèles conceptuels n'offre la possibilité d'observer à long terme le maintien ou non des changements estimés.

L'état de l'art précédent des modèles conceptuels existants nous permet de comprendre globalement les mécanismes et dynamiques à l'œuvre pour favoriser la transformation. Entrons maintenant davantage dans le détail afin de mieux cerner quels facteurs ont le pouvoir de déclencher une transformation individuelle.

2.2 Des facteurs déclencheurs, personnels et contextuels, favorisent la transformation individuelle dans divers contextes touristiques

D'après la revue de littérature menée par Zhao et Agyeiwaah (2023) précédemment présentée, il convient de préciser que les travaux actuels menés dans le courant du tourisme transformationnel portent majoritairement sur les facteurs de l'expérience touristique pouvant favoriser la transformation individuelle, notamment en fonction des divers types de tourisme (volontourisme, tourisme éducatif, tourisme de pleine nature/d'aventure...). Certaines caractéristiques clés autour de l'expérience touristique dans son ensemble (avant/pendant/après l'expérience touristique), et présentes dans divers contextes touristiques, sont effectivement susceptibles d'engendrer une transformation individuelle.

Reisinger (2013) suggère que la transformation dans le cadre d'une expérience touristique dépend à la fois du lieu mais aussi des touristes eux-mêmes. Ceci est cohérent avec les travaux de Teoh, Wang et Kwek (2021) qui ont mis en évidence trois dimensions de l'expérience touristique qui, mises en corrélation, vont jouer un rôle dans la transformation : (1) la dimension propre à l'expérience (*experience dimension*) qui intègre les caractéristiques liées au contexte touristique dans lequel se déroule l'expérience ; (2) la dimension propre au visiteur (*experience-consumers' dimension*) qui se focalise sur l'individu avec ses attributs cognitifs et émotionnels ; (3) la dimension propre aux acteurs touristiques locaux / populations locales (*experience-facilitators' dimension*) qui fait référence aux personnes que l'individu va rencontrer au cours de son expérience touristique. Ces trois composantes, qui interagissent ensemble, vont permettre de co-crée une expérience de transformation. Zhao et Agyeiwaah, (2023) ont quant à eux réalisé un important travail de synthèse de tous ces facteurs ce qui permet aujourd'hui d'apporter **une vision d'ensemble des éléments déclencheurs de la transformation**. Cette synthèse met en évidence deux catégories distinctes de facteurs à l'origine de l'expérience de la transformation :

- (1) **des facteurs personnels liés aux individus** tels que les caractéristiques ou situations inhérentes à l'individu, le fait de se retrouver face à des défis à relever, les expériences touristiques extraordinaires et l'état de *peak experience*, les facteurs cognitifs et émotionnels ;
- (2) **des facteurs contextuels liés à la destination et aux composantes de l'expérience touristique en elle-même** tels que l'environnement/les paysages/le décor ou bien les interactions avec les autres.

Dans un souci de simplification et de synthétisation, nous détaillerons dans cette section les éléments déclencheurs de la transformation en suivant la répartition en deux catégories de facteurs (personnels et contextuels) préconisée par Zhao et Agyeiwaah (2023).

2.2.1 *Les facteurs personnels*

Les caractéristiques ou situations inhérentes à l'individu

Nous avons constaté que le processus de transformation était purement individualisé, il est donc logique que les caractéristiques et les situations personnelles de l'individu soient à prendre en compte pour déterminer quels facteurs enclenchent le changement. Dans un premier temps, les **motivations et intentions de départ** pour l'expérience touristique à vivre sont primordiales dans le processus de transformation, même si cela n'exclut pas l'apparition du phénomène de sérendipité comme explicité précédemment pour certains individus. En effet, Teoh, Wang et Kwek (2021) estiment que l'état d'esprit dans lequel se trouve l'individu avant de partir en voyage est fondamental dans le processus de transformation. Il se peut qu'il ne se passe rien, il se peut également que les individus partent avec une intention de transformation et reviennent effectivement transformés ou il se peut encore qu'ils rencontrent des transformations de manière tout à fait fortuites. Selon les types de tourisme expérimentés, les motivations et intentions varient (tableau 2) mais certaines semblent conduire davantage à des changements au retour : se reconnecter à la nature et admirer des paysages ; se détendre, se régénérer et réduire son niveau de stress ; améliorer sa santé et son état physique ; se faire plaisir et s'amuser ; faire des rencontres ; relever des défis personnels et acquérir de nouvelles compétences par la prise de risque et la recherche de sensations fortes ; retrouver du bien-être ; rechercher du dépaysement ; vivre des expériences authentiques ; retrouver du sens et favoriser son développement personnel / spirituel ; se sentir utile et faire preuve d'altruisme ; faire l'expérience d'une autre culture. Dans leur revue de littérature, Wolf, Ainsworth et Crowley (2017) constatent que les motivations liées à un besoin de voyage, un besoin de s'échapper du quotidien et de la société moderne, un besoin d'aventure et de vivre de nouvelles expériences sont les plus communes chez les individus ayant expérimenté une transformation.

Les **traits de caractère et de personnalité** individuels peuvent également être vecteurs de transformation (Lindberg et Ostergaard, 2015). Wolf, Ainsworth et Crowley (2017) ont identifié des caractéristiques communes chez les visiteurs qui expérimentent une transformation telles qu'une volonté d'apprendre, une ouverture d'esprit, de la curiosité et de l'adaptabilité ou encore des traits de caractères optimistes pouvant motiver le passage à l'acte.

Stone et Duffy (2015) constatent également que l'expérience de transformation s'opère davantage chez les individus ouverts et préparés à un apprentissage nouveau et profond alors que celle-ci peut au contraire être annihilée chez les individus qui n'y sont pas prêts. Le **niveau préalable de compétences de l'individu** peut aussi jouer un rôle dans le processus de transformation dans le cas de certains types de tourisme, notamment ceux qui impliquent un minimum d'expérience tels que le tourisme de pleine nature et d'aventure ou encore le tourisme d'itinérance. Certaines recherches ont mis en évidence le fait que des individus ayant peu d'expérience dans un domaine peuvent s'avérer être plus ouverts à de nouvelles perspectives de changements (Lindberg et Ostergaard, 2015 ; Stone et Duffy, 2015). Par opposition, le séjour en pleine nature d'individus non expérimentés peut également être marqué par de la frustration, de la difficulté, voire de la peur car leur manque de connaissance de l'environnement fréquenté ne leur permet pas d'apprécier la magie de la nature et cela inhibe alors le processus de transformation (Lindberg et Ostergaard, 2015). Ainsi, les ressources personnelles de l'individu tout comme ses connaissances et compétences préalables à l'expérience touristique peuvent faire varier la capacité de transformation. Enfin, Soulard, McGehee et Knollenberg (2020) soulignent l'importance de prendre en compte également **les critères socio-démographiques** de l'individu tels que son genre, son âge, son niveau d'éducation et de revenus car ces éléments peuvent agir sur la réflexion personnelle de l'individu et la façon dont il interprète sa potentielle expérience de transformation.

Être face à des défis à relever

La littérature met largement en évidence la présence du **risque, du challenge et de la nouveauté** comme faisant partie des facteurs les plus puissants pour entraîner une transformation personnelle de l'individu (Ulusoy, 2016 ; Teoh, Wang et Kwek, 2021). Au cœur de l'expérience touristique, l'individu peut se retrouver confronté à un défi à relever (physique, émotionnel, social, cognitif...) qui le pousse à tester ses limites (Ulusoy, 2016). C'est fréquemment le cas dans le tourisme volontaire, le tourisme éducatif, le tourisme de pleine nature/d'aventure, le tourisme d'itinérance ou même encore dans le tourisme spirituel (tableau 2). Wang (1999) prend l'exemple des alpinistes, motivés par un défi éprouvant qu'il ne serait pas possible de relever dans une vie de tous les jours. Vivre cette expérience les confronte à la fois à des émotions fortes et à un effort physique intense ce qui naturellement les conduit dans une zone d'inconfort. Mais à travers cette confrontation entre le challenge à relever et leurs propres capacités à relever ce challenge, ces alpinistes expérimentent une nouvelle vision du monde et de soi, une meilleure estime personnelle, une meilleure confiance en soi et ses

capacités ou encore de la fierté d'avoir réussi (Pung et Del Chiappa, 2020). Au cœur du séjour, lorsque l'individu constate ses progrès, il s'aperçoit des nouvelles capacités qu'il a développées et intègre que ces capacités sont utiles et significatives (Ulusoy, 2016). Ce processus intime mène alors à une meilleure connaissance de soi, l'acquisition de nouvelles compétences et connaissances qui vont nourrir l'autonomie et l'efficacité personnelle de l'individu (Wearing, 2001 ; Brown, 2009 ; Ulusoy, 2016).

Les expériences touristiques extraordinaires

Certaines expériences touristiques peuvent être qualifiées d'expériences extraordinaires, qui se caractérisent par « *des niveaux élevés d'intensité émotionnelle chez l'individu, déclenchés par des événements inhabituels* » (Arnould et Price, 1993 : p.25). Les expériences extraordinaires ont la particularité d'être très intenses, positives et procurer un grand bonheur. Celles-ci sont alors tellement impactantes qu'elles ont le pouvoir de transformer l'individu au cours de son activité et potentiellement au-delà de l'activité (Arnould et Price, 1993).

Avant tout, rappelons que l'accès à une expérience extraordinaire dans un contexte touristique est d'abord conditionné par **un éloignement du quotidien de l'individu**. Lehto (2012) distingue deux types d'éloignements : (1) physique, qui implique un mouvement hors de chez soi avec un changement d'environnement (Carù et Cova, 2007) et (2) psychologique, qui implique le détachement de la routine quotidienne. Cette double distance aide à mettre en parenthèse certains éléments de vie habituellement présents tels que les contraintes, ou encore les objectifs et les pensées.

Ces expériences touristiques extraordinaires peuvent favoriser l'accès à une transformation car elles génèrent un **état singulier qui peut être qualifié de *peak experience***. Il s'agit d'un état de conscience spécifique permettant une "perception plus aiguë et plus pénétrante" du monde extérieur (Kirillova, Lehto et Cai, 2017a). Le contexte touristique, de par les expériences extraordinaires qu'il peut faire vivre aux individus grâce à ses nombreux attributs (tableau 2), génère d'abord cet état singulier chez l'individu qui peut ensuite ouvrir sa conscience à de nouvelles réflexions puis mettre en place des changements. Les expériences qui permettent la connexion à quelque chose de plus grand (*awe*), l'expérience de *flow*, l'immersion ou encore la déconnexion (*escape*) ont le pouvoir de favoriser l'accès à cet état de *peak experience*.

La connexion à quelque chose de plus grand (*awe*) : Sheldon (2020 : p.8) définit cette connexion à quelque chose de plus grand que soi-même (*awe*) comme « *un sentiment de crainte*

ou d'émerveillement [...] qui apporte une perception accrue, une plus grande appréciation de la beauté, de l'acceptation, de la connexion et de l'harmonie avec le monde environnant, et l'abandon des préoccupations quotidiennes normales. [...] Le sentiment d'être insignifiant s'apparente à l'abandon de l'identification au petit moi, et est remplacé par l'identification à quelque chose de plus grand ». Ces sentiments grandioses déclenchent des émotions fortes tout en appelant à l'humilité, notamment lorsque les expériences touristiques engagent un lien avec la nature (Powell *et al.*, 2012) ou une connexion spirituelle. Ce sentiment particulier d'être connecté à quelque chose de plus grand est par ailleurs en mesure de modifier la façon dont un individu perçoit le monde, ce qui l'incite par conséquent à créer de nouveaux schémas de pensée (Rudd, Vohs et Aaker, 2012). Sheldon (2020) a également mis en évidence une corrélation entre le fait de ressentir ce sentiment de *awe* lors d'une expérience touristique et une transformation de l'individu.

L'expérience de flow : l'état de flow se définit comme « *un moment exceptionnel pendant lequel l'harmonie entre ce que nous sentons, ce que nous souhaitons et ce que nous pensons est totale* » (Csikszentmihalyi, 1997). Dans cet état, l'individu engage toute son attention sur la réalisation de l'action en cours et l'absorption dans le moment présent est absolue ce qui favorise des émotions de plaisir voire de jouissance. Pour atteindre cet état, l'individu doit percevoir un équilibre entre ses compétences personnelles et l'ampleur du défi à relever. Les expériences qui encouragent alors des situations de challenge et favorisent la montée en compétences des individus ainsi qu'une meilleure estime de soi, comme précédemment présentées, ont le pouvoir de générer cet état de flow (Novak, Hoffman et Yung, 2000). Mais pour continuer de ressentir l'effet de flow, l'individu doit régulièrement se confronter à de nouveaux challenges et acquérir de nouvelles compétences. Sheldon (2020 : p.9) estime d'ailleurs que les expériences touristiques capables de générer cet état de flow sont tout à fait en mesure de transformer les individus.

L'immersion : une expérience touristique immersive est en mesure de créer une « *implication profonde du consommateur dans le moment présent, qui peut être totale et immédiate ou partielle et progressive* » (Carù et Cova, 2007). Un processus d'appropriation du contexte touristique en trois étapes encourage l'immersion : la nidification, le marquage et l'exploration de l'espace (Aubert-Gamet, 1997) et génère par conséquent un sentiment de bien-être. L'immersion n'est ni un processus linéaire ni un état constant. Il s'agit plutôt d'une succession de moments forts où l'immersion est totale, entrecoupée de moments vécus moins intensément (Carù et Cova, 2003 ; Lindberg et Ostergaard, 2015). A travers le concept de

transition vers et depuis l'expérience (*transition in/out*), Husemann et Eckhardt (2019) démontrent qu'un temps peut être nécessaire à la fois pour entrer mais aussi pour sortir de l'expérience touristique. Les expériences touristiques porteuses de challenges (psychologiques, physiques, émotionnels...) et qui impliquent une participation active de l'individu sont une fois de plus celles qui vont favoriser un état d'immersion (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017).

La déconnexion (*escape*) : Pine and Gilmore (1998) déclarent qu'une « *expérience favorisant l'escape/la déconnexion est une expérience si intense et si impliquante qu'elle amène les consommateurs à s'échapper temporairement de leur vie quotidienne* ». Il s'agit pour ces auteurs de l'une des quatre dimensions de l'expérience avec l'éducation, le divertissement et la contemplation. Les expériences touristiques qui invoquent la dimension *escape* /déconnexion supposent un rôle actif du consommateur. Cette participation joue un rôle clé dans le déroulement de son expérience (Pine et Gilmore, 1998). Ces expériences touristiques encouragent à la fois un état de flow et un état immersif car l'individu se trouve totalement captivé par son activité et est absorbé par son environnement. Le tourisme volontaire, le tourisme de pleine nature/d'aventure ou encore le tourisme spirituel/religieux proposent des contextes particulièrement propices pour favoriser l'engagement et l'implication des individus dans leurs activités.

Les facteurs cognitifs et émotionnels

La littérature considère également le **facteur cognitif** comme étant l'un des facteurs les plus puissants pour entraîner une transformation personnelle de l'individu. Il est entendu par cognition le traitement mental de l'expérience vécue, notamment en comparaison avec des points de références antérieurs (Bell *et al.*, 2016). En lien avec la théorie de l'apprentissage transformateur de Mezirow (1978) ou encore la théorie de la philosophie existentielle de Kirillova, Cai et Lehto (2017,a), la transformation s'opère si l'individu manifeste une capacité à prendre du recul sur l'expérience vécue au cours de l'activité touristique et à y donner du sens, que ce soit au cœur de l'activité ou au retour chez soi. Il semblerait donc que l'expérience de transformation ne puisse pas se produire sans cette phase de réflexion critique propre et personnelle à chaque individu.

Le facteur émotionnel entre également en jeu dans la transformation personnelle de l'individu car certaines expériences touristiques ont le pouvoir de générer de fortes émotions qui peuvent même rester présentes dans la mémoire de l'individu et se manifester après un retour dans le quotidien (Zhao, Agyeiwaah, 2023). C'est justement le cas des expériences

qualifiées d'extraordinaires qui font émerger de grandes émotions, dépassant le stade de la réflexion cognitive (Carù and Cova, 2003 ; Lindberg et Ostergaard, 2015). Les interactions des visiteurs avec des environnements naturels ou encore la confrontation avec certaines cultures sont particulièrement propices à générer des émotions puissantes (Teoh, Wang et Kwek, 2021).

2.2.2 *Les facteurs contextuels*

Il est évident que le processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique reste très personnel, cependant **les facteurs contextuels liés à la destination et aux composantes de l'expérience touristique en elle-même** jouent aussi un rôle non négligeable (Zhao et Agyeiwaah, 2023).

L'environnement/les paysages/le décor/les conditions de la destination

Tous les types de tourisme étudiés mettent en lumière **la connexion à la nature** comme facteur de transformation (tableau 2). Dans l'étude d'Arnould et Price (1993), plus de la moitié des répondants considèrent que les contacts avec la nature (« magnifiques paysages », « environnement naturel », « la solitude des canyons ») font partie des moments les plus appréciés du séjour. Dans un monde où la majorité des habitants des pays développés vivent dans un environnement urbain, on comprend que les lieux naturels soient particulièrement attirants (Greenway, 1995). Nisbet *et al.* (2011) considèrent que la nature fait intrinsèquement partie de l'homme et reprennent l'idée de « biophilia hypothesis » de Kellert et Wilson (1993) selon laquelle les humains n'ont que tardivement commencé à vivre dans les villes et ont été par conséquent séparés du monde naturel ; de ce fait, les valeurs de la nature sont toujours inscrites dans leur biologie. Les travaux de Nisbet *et al.* (2011) s'intéressent non seulement à la nature comme source de relaxation, de guérison et de bien-être, mais surtout comme source régénératrice. Le retour à la nature et à des espaces plus reculés au cours de l'expérience touristique (observation de la faune et la flore, contemplation de paysages, bruits de la nature, contact physique avec les éléments naturels...) génère alors des émotions particulièrement positives (Cutler, Carmichael et Doherty, 2013) et inspire des sensations de liberté et de fascination (Laing et Crouch, 2009). Wolf, Ainsworth et Crowley (2017) reconnaissent que le cadre idéal des parcs naturels protégés aux Etats-Unis entraîne une transformation, intentionnelle ou fortuite. Ces espaces vierges de vie humaine permettent aux visiteurs d'apprécier la beauté de la nature. Ce contact privilégié, de par ses nombreux stimuli, « encourage également l'auto-exploration, la réflexion critique, l'apprentissage, et par extension, la transformation » (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017, p.3). Canavan (2018)

confirme que la proximité avec des paysages naturels ou culturels non familiers peuvent générer un important sentiment de transcendance. Enfin, s’immerger dans un espace naturel, signifie aussi s’écarter des aspects quotidiens tels que les nouvelles technologies, internet, la télévision ou encore la société (Schilar, 2015).

Les interactions avec les autres

Les **dynamiques sociales et relationnelles** au sein de l’expérience touristique peuvent aussi être puissantes puisque les interactions de l’individu avec d’autres touristes ou bien avec les populations locales peuvent encourager la transformation (Decrop *et al.*, 2018). Lorsque la rencontre avec d’autres touristes est créatrice de connexions et de liens particuliers, on peut parler de *communitas* (Turner, 1974 ; Wang, 1999). La *communitas*, terme utilisé par Turner (1974) pour définir la relation entre les pèlerins en itinérance, se crée lorsque des individus manifestent des relations interpersonnelles pures avec une volonté que chacun soit traité d’égal à égal. La *communitas* amène une situation d’anti-structure au sein de laquelle les positions, les rôles, les statuts socio-économiques de chacun disparaissent. Notons que la *communitas* est un espace où peut s’exercer l’état de liminalité (précédemment explicité) puisque les conditions et éléments de la vie quotidiennes sont mis de côté. L’individu peut trouver au sein de ce groupe un soutien moral et émotionnel (Morgan, 2010) et se voit offrir la possibilité de partager « *secrets, inquiétudes et fardeaux* » (Luik, 2012). Il peut aussi s’inspirer des pratiques des autres individus qui partagent la même expérience que lui. L’observation, le dialogue, l’échange, la camaraderie jouent un rôle inspirant pour l’individu dans son apprentissage et donc sa transformation (Ingman, 2017). Le tourisme de pleine nature/d’aventure, le volontourisme, le tourisme spirituel, le tourisme de pèlerinage ou encore le tourisme d’itinérance favorisent particulièrement l’émergence de *communitas*. La rencontre se fait également avec les populations locales et les acteurs touristiques locaux, comme mis en avant avec la dimension *experience-facilitator* de Teoh, Wang et Kwek (2021). Les facteurs cognitifs et émotionnels s’activent en contact avec l’humain et ceux-ci jouent un rôle dans le processus de transformation. Wolf, Ainsworth et Crowley (2017) reconnaissent le pouvoir de transformation des expériences d’écotourisme car elles favorisent la création de liens avec les acteurs locaux à travers son approche impliquant éducation, interprétation et transmission de savoirs (culturels, environnementaux...).

Les services et activités de la destination

Le modèle de Zhao et Agyeiwaah (2023) met également en évidence les éléments propres liés à l'**activité** en elle-même (itinérance, activité de pleine nature, activité culturelle...) ainsi que les services qui y sont liés comme éléments transformateur. Ceci est détaillé dans le tableau 2 en fonction des différents services et activités qui découlent des divers types de tourisme.

La durée du séjour

Un facteur qui ne soit ni personnel ni contextuel semble aussi jouer sur la transformation, il s'agit de la **durée du séjour**. Peu d'études ont aujourd'hui pu établir un lien de causalité entre la durée d'un séjour et l'apparition des changements durables sur le long terme mais les recherches existantes tendent à démontrer qu'une durée trop courte de l'expérience touristique ne permettrait pas d'engager de profonds changements (Zavitz et Butz, 2011). Une courte durée de séjour rendrait trop superficiel le vécu de l'expérience et ne serait pas bénéfique pour la transformation (Nash, 1996). Pung et Del Chiappa (2020) ont interrogé en rétrospective des participants ayant vécu une expérience touristique (transformatrice ou non) afin d'identifier les facilitateurs et les inhibiteurs de la transformation touristique. Leurs résultats démontrent que les longs séjours ont non seulement offert plus de temps aux participants pour donner du sens à leur expérience mais ont également permis aux participants d'être davantage confrontés aux différents « facilitateurs » de transformation dans la destination (challenges, rencontres...).

On constate donc clairement que de multiples facteurs ont le pouvoir d'activer la transformation de l'individu. Ces facteurs sont variables en fonction de l'individu (personnels) mais aussi de l'environnement touristique dans lequel il évolue (contextuels). On constate également que divers types de tourisme, en fonction de leurs caractéristiques, sont propices à générer une transformation (tableau 2). Mais quels types de transformation ont été identifiés dans la littérature ? Cette transformation est-elle pérenne dans le temps ?

2.3 La transformation individuelle est multidimensionnelle mais démontre peu de preuves de changements pérennes dans les comportements

On remarque que la littérature du courant du tourisme transformationnel a étudié la question des facteurs déclencheurs de la transformation. Toutefois Zhao et Agyeiwaah (2023) constatent dans leur revue de littérature un manque de connaissances sur les résultats de ce processus de

transformation et donc les changements intégrés dans la vie de l'individu au retour dans le quotidien. Zhao et Agyeiwaah (2023) identifient néanmoins 46 articles faisant état de changements individuels à l'issue d'une expérience touristique dont 21 articles rapportant au moins un seul type de changement. On comprend donc que la transformation peut être multiple et toucher un ou plusieurs aspects de la vie de l'individu.

Les résultats de l'expérience de transformation dans un contexte touristique ont été catégorisés de différentes façons dans la littérature. Pour Fu, Tanyatanaboon et Lehto (2015), ces changements peuvent être caractérisés de majeurs ou mineurs, de temporaires ou permanents, de tangibles (touchant au corps physique ou à l'acquisition de nouvelles compétences) ou intangibles (relevant de changements psychologiques en termes de croyances et d'attitudes). Pour Teoh, Wang et Kwek (2021), les résultats du processus de transformation ne s'abordent pas seulement en observant les changements psychologiques et sociaux/relationnels mais en observant aussi les changements physiques et en termes de connaissances/compétences. Enfin, Zhao et Agyeiwaah (2023) ont choisi de recenser les types de transformation selon quatre catégories : psychologique, sociale, spirituelle et physique/comportementale. Afin de faciliter la synthèse de ces éléments, nous privilégierons donc cette dernière catégorisation définie par Zhao et Agyeiwaah (2023).

2.3.1 Une transformation multidimensionnelle : psychologique, sociale, spirituelle et comportementale

Une transformation psychologique

Parmi les 46 articles de la revue de littérature de Zhao et Agyeiwaah (2023) observant une transformation chez les individus dans le cadre d'une expérience touristique, **26 articles (soit près de 56%) font état d'une transformation d'ordre psychologique**. Les changements rapportés dans l'ensemble de ces études touchent principalement à des changements intérieurs provoquant de nouvelles attitudes et points de vue envers la vie et envers les autres. La revue de littérature de Zhao et Agyeiwaah (2023) met en évidence une certaine variété de changements concernant la personnalité (devenir plus indépendant, pacifique, plus humble, enrichi...), l'identité, la conscience de soi et la confiance en soi, l'émergence d'émotions positives, d'une forme de paix intérieure et de relaxation, davantage d'ouverture d'esprit, un sentiment d'auto-efficacité et un pouvoir intérieur accru ou encore une meilleure maîtrise de soi. La revue de littérature menée par Teoh, Wang et Kwek (2021) confirme également que le changement le plus profond expérimenté par les individus dans le cadre d'une expérience

touristique est un changement psychologique affectant les croyances et les perspectives de l'individu et résultant en un sentiment de paix, de liberté et de pouvoir personnel. Ourahmoune (2016) affirme que le changement d'identité est le plus puissant, provoquant une toute nouvelle vision de la vie et du monde. Wolf, Ainsworth et Crowley (2017) identifient quant à eux une croissance du bien-être émotionnel et un sentiment d'enrichissement personnel. La plupart des types de tourisme ont la capacité de générer une transformation d'ordre psychologique (tableau 2) : l'écotourisme favorise un gain de bien-être et de régénération (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017), le tourisme de bien-être participe à l'équilibre psychologique et émotionnel (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017), le tourisme d'itinérance renforce des sentiments de courage et de détermination (Saunders, Laing et Weiler, 2013), le tourisme volontaire encourage un gain de responsabilité (Ulusoy, 2016), le tourisme éducatif accompagne un gain d'indépendance (Brown, 2009) et enfin le tourisme de pleine nature / d'aventure participe à une meilleure connaissance de soi (Kirillova, Lehto et Cai, 2017a) ainsi qu'à un sentiment d'efficacité personnelle (Brown, 2009).

Une transformation sociale/relationnelle

Les **changements d'ordre social et relationnel sont les seconds plus identifiés** dans la revue de littérature de Zhao et Agyeiwaah (2023) puisque **17 articles y sont consacrés (soit près de 37%)**. D'après Teoh, Wang et Kwek (2021), cette transformation se manifeste lors des interactions interpersonnelles et ces changements font davantage référence à l'état d'esprit des individus envers les autres qui se modifie à l'issue d'une expérience touristique. Leur revue de littérature identifie une plus grande ouverture d'esprit et de tolérance envers les autres, un sentiment croissant d'altruisme et une meilleure compréhension interculturelle. Zhao et Agyeiwaah (2023) relatent une amélioration ou modification des relations sociales notamment avec les membres de la famille ou les amis, une augmentation de sa propre responsabilité sociale, une prise de conscience de son devoir de citoyenneté ainsi qu'un plus grand sentiment d'appartenance. Wolf, Ainsworth et Crowley (2017) mettent en avant le renforcement des liens familiaux. Plusieurs types de tourisme ont la capacité de générer une transformation d'ordre social et relationnel. C'est particulièrement le cas pour le tourisme volontaire ainsi que le tourisme éducatif qui accroissent la sensibilité interculturelle et participent à une meilleure tolérance de l'autre (Kirillova, Lehto et Cai, 2017a ; Brown, 2009), ou encore le tourisme de pleine nature/d'aventure tout comme le tourisme d'itinérance qui favorisent de meilleures relations interpersonnelles ainsi qu'un sentiment d'appartenance à une communauté (Saunders, Laing et Weiler, 2013 ; Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017).

Une transformation spirituelle

Des **changements d'ordre spirituels ont également été identifiés** dans la revue de littérature de Zhao et Agyeiwaah (2023) **au sein de 16 articles (soit près de 35%)**. À noter que la littérature a d'abord particulièrement porté son attention sur les changements spirituels aux débuts du courant du tourisme transformationnel (Bruner, 1991). Toutefois, la transformation spirituelle est parfois confondue avec la transformation psychologique et toutes les études ne distinguent pas forcément ces deux types (Teoh, Wang et Kwek, 2021). Les changements d'ordre spirituel mis en lumière dans les publications de la revue de littérature de Zhao et Agyeiwaah (2023) font référence à la découverte de soi, la reconnaissance de soi et de son authenticité, à l'accomplissement, la réalisation, l'actualisation voire la transcendance de soi, une croissance de la foi en la vie ou en un pouvoir religieux, une meilleure estime personnelle, de la liberté et une réévaluation du sens de l'existence. Naturellement, les types de tourisme spirituel/religieux et de pèlerinage sont les plus propices à générer une transformation spirituelle se manifestant dans le quotidien par un éveil de la conscience, la connexion à pouvoir supérieur, la capacité à vivre dans l'instant présent, une paix intérieure et de la confiance en la vie (Sheldon, 2020). Mais le tourisme de pleine nature/d'aventure et le tourisme d'itinérance génèrent aussi une meilleure estime de soi (Brown, 2009), le tourisme volontaire favorise un gain de confiance en la vie (Wearing, 2001) ou encore le tourisme éducatif aide à retrouver son soi authentique (Brown, 2009).

Une transformation physique/comportementale

Enfin on constate que les **changements d'ordre comportemental** ont été mis en avant dans la littérature mais **sont moins populaires** puisque la revue de littérature de Zhao et Agyeiwaah (2023) compte **15 articles y faisant référence sur les 46 articles au total (soit près de 33%)**. Plusieurs types de changements pouvant influencer de nouveaux comportements à l'issue d'une expérience touristique ont été mis en évidence dans la littérature. Pour Teoh, Wang et Kwek (2021), l'acquisition de nouvelles connaissances et de nouvelles compétences tangibles au cours de l'expérience touristique joue un rôle majeur dans le changement de comportement de l'individu. L'apprentissage lors de l'expérience touristique de nouvelles capacités actionnables aide l'individu à développer de nouveaux modes de vie et de nouvelles habitudes qu'il n'aurait pas pu mettre en place s'il n'en avait pas fait l'expérimentation auparavant (Laing et Frost, 2017). Par exemple, l'écotourisme sensibilise les individus aux enjeux du développement durable par le biais de l'éducation et de l'interprétation. Une

meilleure connaissance de l'environnement, ainsi que la prise de conscience des enjeux environnementaux au cours de cette activité touristique peuvent entraîner ou renforcer une intention pro-environnementale dans le quotidien, la mise en place d'initiatives de conservation de la biodiversité ou encore l'implication dans des mouvements activistes de préservation de l'environnement (Lee et Moscardo, 2005 ; Powell et Ham, 2008 ; Ballantyne, Packer et Falck, 2011). Le tourisme de pleine nature/d'aventure a lui aussi le potentiel d'encourager fortement l'adoption de nouvelles compétences qui puissent être réemployées à nouveau dans le quotidien (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017 ; Teoh, Wang et Kwek, 2021). Des changements physiques/physiologiques ont également été régulièrement observés tels que la réduction du stress, du risque de crise cardiaque, de la dépression et des troubles mentaux ou encore une amélioration des conditions physiques et de l'apparence corporelle. Les types de tourisme en lien avec une activité physique et avec la nature génèrent spontanément ces types de changements tels que le tourisme de pleine nature/ d'aventure et le tourisme d'itinérance qui poussent les individus à pratiquer une activité physique plus régulièrement ou à se fixer de nouveaux défis sportifs (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017 ; Saunders, Laing et Weiler, 2013) ou encore les tourisms de bien-être et spirituel qui accompagnent une meilleure santé physique et mentale (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017). D'autres changements dans le style de vie (Soulard, McGehee et Knollenberg, 2020), de nouvelles habitudes comportementales (Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020), ainsi que des changements de carrière professionnelle ont également été reconnus (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017).

Il est donc validé que l'expérience touristique a non seulement le pouvoir de générer une transformation individuelle qui se traduit dans le quotidien mais cette transformation peut également être multidimensionnelle et affecter les sphères psychologiques, sociales, spirituelles et comportementales. Il est cependant nécessaire de s'interroger sur la prolongation de ces changements dans les actes ainsi que la longévité de ces changements.

2.3.2 *Une transformation comportementale limitée*

A la lumière des publications recensées dans leur revue de littérature, Wolf, Ainsworth et Crowley (2017, p.10) concluent que « *les activités touristiques invitant les individus à sortir de leur zone de confort, et qui offrent la possibilité de réfléchir et d'agir en fonction de leurs idées personnelles, peuvent stimuler un changement (comportemental) à long terme* ». Ces activités sont notamment celles qui favorisent « *des efforts et de la persévérance ; l'augmentation des connaissances, de la formation et des compétences ; la construction d'une nouvelle identité...* ».

Zhao et Agyeiwaah, (2023) tout comme Robledo et Batle (2017) mettent en avant le tourisme spirituel comme particulièrement puissant pour enclencher une transformation sur le long terme puisque celui-ci touche à des notions profondes telles que la quête de l'authenticité existentielle (Wang, 1999 ; Kirillova, Lehto et Cai, 2017a) ou l'exploration du sens de la vie. De façon plus pragmatique, Pung et del Chiappa (2020) et Sheldon (2020) proposent des stratégies et outils qui pourraient soutenir le retour dans le quotidien de l'individu et influencer sur le maintien de la transformation sur le long terme. Pung, Gnoth et del Chiappa (2020) suggèrent l'utilisation de canaux de communication pouvant stimuler le souvenir des expériences transformatrices et qui prendraient la forme de plates-formes favorisant des mises en scène sensorielles ou de blogs via lesquels les individus pourraient participer après leur voyage. Sheldon (2020) recommande de maintenir le contact post-expérience touristique avec les individus pour consolider leurs changements de conscience via des communications électroniques ou les réseaux sociaux. L'idée étant principalement de trouver un moyen pour que l'individu puisse revenir sur son expérience ou la partager avec quelqu'un d'autre pour faire renaitre les émotions positives, ainsi que les sentiments d'accomplissement vécus au cours de l'expérience.

Toutefois, bien que la littérature confirme le pouvoir transformationnel du tourisme, **on constate davantage de changements intangibles qui soient d'ordre psychologiques, sociaux et spirituels**. Par exemple, Wolf, Ainsworth et Crowley (2017) signalent la faible manifestation de changements comportementaux dans les publications couvrant le tourisme volontaire ou le tourisme éducatif alors que ces deux types de tourisme mobilisent de nombreux facteurs déclencheurs susceptibles de générer une transformation. Matteucci (2022) corrobore ce constat puisqu'il souligne le fait que peu d'études universitaires du courant du tourisme transformationnel ont mis en avant la transformation réelle découlant d'une expérience de transformation.

2.3.3 *Une transformation peu pérenne dans le temps*

Également, bien que certaines recherches révèlent des changements manifestés dans les comportements comme explicité précédemment, **la longévité de ces changements dans le temps reste peu documentée**. Pour Pung, Gnoth et Del Chiappa (2020), l'environnement familial de l'individu reprend peu à peu le dessus lorsqu'il retourne dans son quotidien, mettant sous couvercle les changements initiés lors de l'expérience touristique. Ainsi, la transformation ne serait que « temporaire et limitée au temps du voyage ». Dans leur revue de littérature, Ardoin *et al.* (2015) s'intéressent notamment aux comportements responsables des individus

post-expérience touristique. Ils constatent d'abord que très peu de publications considèrent le comportement responsable des touristes au retour dans le quotidien. Quelques travaux s'y attèlent mais démontrent que les répondants ayant été contactés entre trois et 12 mois après leur expérience rapportent un changement incomplet ou nul en termes de connaissances, d'attitudes et d'intentions de changer de comportement (Powell et Ham, 2008 ; Powell, Kellert et Ham, 2009). En écho avec ce qui a été proposé précédemment, Hughes, Packer et Ballantyne (2011) observent que lorsque qu'il existe une communication avec les participants au-delà de l'expérience (quizz, lien vers un site web, email hebdomadaire, envoi de coloriages pour enfants ou d'un kit pour la famille, etc.), les connaissances acquises lors d'une expérience semblent rester davantage en mémoire à l'horizon de trois mois. Mais une étude menée par Stamation *et al.* (2007) démontre que les résultats sur le long terme (six – huit mois) étaient nuls. Il en va de même avec le changement d'attitude : Ballantyne, Packer et Falck (2011) ont initialement perçu un changement d'attitude chez les visiteurs lors d'une excursion dans un milieu naturel, mais lorsqu'ils ont été recontactés quatre mois plus tard, ces changements s'étaient partiellement estompés. D'après cette même étude, les nouvelles connaissances acquises sont restées mais la volonté de changer d'attitude et de comportement s'est dissipée.

Tout comme de nombreux facteurs personnels et contextuels sont en mesure de déclencher une transformation, des facteurs doivent pouvoir assurer la durabilité des changements dans le quotidien. Néanmoins, la littérature actuelle peine à définir si et pourquoi ces changements se maintiennent, ou au contraire, quand et pourquoi ces changements se dissipent (Lee, Jan et Huang, 2015). La communauté scientifique s'intéressant au tourisme transformationnel gagnerait à saisir davantage la pérennité des changements à l'issue d'une expérience touristique. Une connaissance plus précise des facteurs favorisant le maintien de nouveaux comportements permettrait d'évaluer dans quelles mesures l'expérience touristique a le potentiel de générer des changements profonds sur le long terme.

Synthèse section 2

Cette seconde section permet de comprendre en profondeur l'expérience de transformation vécue dans un contexte touristique. Tout d'abord, l'expérience de transformation est avant tout un processus personnel, propre à chacun et qui ne peut être identique entre deux individus. Ceci en fait un processus complexe à appréhender de par son aspect « hautement personnalisé » (Zhao et Agyeiwaah, 2023 : p.190). Cinq modèles conceptuels proposant de modéliser l'ensemble du processus de transformation ont été identifiés mais aucun ne parvient à prendre en considération l'ensemble du processus holistique de transformation, en amont de l'expérience jusqu'au maintien sur le long terme de la transformation. Également, les caractéristiques des différents types de tourisme (volontaire, de bien-être, spirituel, de pleine nature et d'aventure, d'itinérance...) vont activer plusieurs facteurs, personnels et contextuels susceptibles d'encourager une transformation individuelle, certains facteurs personnels étant liés aux individus et d'autres contextuels étant liés à la destination et aux composantes de l'expérience touristique en elle-même. Enfin, on constate que la transformation chez l'individu peut être multidimensionnelle puisqu'elle occupe plusieurs sphères : psychologique, sociale/relationnelle, spirituelle et comportementale/physique. Pour approfondir cet état de l'art théorique sur l'ensemble du processus de la transformation, nous avons réalisé ci-dessous un tableau détaillé (tableau 2) permettant de récapituler l'ensemble des motivations de voyages, des facteurs déclencheurs mobilisés et des types de transformation observés pour chacun des types de tourisme reconnus comme favorisant une transformation.

Type de tourisme	Motivations du voyage	Facteurs de transformation	Types de transformation
<p>Le tourisme volontaire : l'individu combine à la fois des activités touristiques traditionnelles et des activités de service volontaire (Brown, 2005). Il s'investit généralement dans des projets humanitaires et environnementaux afin de venir en aide aux populations locales (Wearing et McGehee, 2013 ; Pung, 2019).</p>	<p>Plaisir Amusement Développement de compétences Développement personnel Faire des rencontres Altruïsme, aider, faire de l'humanitaire Escape Expérience culturelle Nature (Wolf et al, 2017)</p>	<p>PERSONNEL *Challenge - émotionnel, physique, social, cognitif et test des limites (Ulusoy, 2015) CONTEXTE *Apprentissage de compétences (Ulusoy, 2015) *L'amusement (Ulusoy, 2015) *Confrontation à d'autres cultures (Ulusoy, 2015) *Interaction avec les autres, communis : expérience partagée, échanges authentiques (Ulusoy, 2015) * Engagement actif dans des activités (Wolf et al, 2017) *Acculturation, interactions interculturelles (Wolf et al, 2017)</p>	<p>PSYCHOLOGIQUE *Gain de confiance en soi, d'estime personnelle (Wearing, 2001; Ulusoy, 2015) *Gain de responsabilité (Ulusoy, 2016) *Bien-être psychologique (Wolf et al, 2017) SOCIAL *Sensibilité interculturelle (Kirillova, Letho, Cai, 2017a) *Relations interpersonnelles (Ulusoy, 2015) COMPORTEMENT/PHYSIQUE *Gain de compétences (Wearing, 2001; Ulusoy, 2015) *Gain de connaissances (Ulusoy, 2015) SPIRITUEL *Développement personnel (Wolf et al, 2017) *Gain de confiance en la vie (Wearing, 2001)</p>
<p>Le tourisme éducatif : le voyage de l'individu est motivé par une activité éducative. C'est par exemple le cas des étudiants qui effectuent de longs séjours à l'étranger par le biais de programmes d'échanges universitaires internationaux (Brown, 2009) pour une durée de six mois à cinq ans (Jandt 2001 ; Hottola 2004). L'étudiant universitaire est un segment important du marché du tourisme éducatif dont le but premier est d'obtenir son diplôme, mais dont l'impact sur la destination est similaire à celui des autres catégories de touristes et sur lesquels l'impact du voyage est également important (Ritchie, Cooper et Carr, 2003).</p>	<p>Réaliser un séjour long avec un objectif spécifique : étudiant, mutation professionnelle (Brown, 2009) S'éloigner du tourisme de masse (Brown, 2009) S'immerger dans une nouvelle culture (Brown, 2009) Acquérir de nouvelles connaissances et compétences (Brown, 2009)</p>	<p>PERSONNEL *Absence prolongée de la maison qui offre plus de liberté quant aux attentes culturelles et familiales (Brown, 2009) *Confrontation avec soi-même (Brown, 2009) *Challenges (Brown, 2009) *L'âge (jeunes adultes) (Brown, 2009) CONTEXTE *Confrontation à d'autres cultures (Brown, 2009) *Environnement inconnu (Brown, 2009) *Longue durée (Babin et Kim, 2001; Hayes et MacLeod, 2007)</p>	<p>PSYCHOLOGIQUE *Gain d'indépendance (Brown, 2009) *Meilleure gestion du stress (Brown, 2009) *Meilleure adaptabilité à un nouvel environnement, nouvelle culture, nouvelles pratiques (Fordham, 2006) *Augmentation de l'efficacité personnelle (self-efficacy) (Erichsen, 2011) *Meilleure capacité à relativiser (Brown, 2009) SOCIAL *Relations interpersonnelles (Brown, 2013) *Développement d'une compétence interculturelle: meilleure compréhension/tolérance envers d'autres cultures (Brown, 2009) SPIRITUEL *Meilleure compréhension de soi (Brown, 2009) *Retrouver son soi-authentique (Brown, 2009) COMPORTEMENT/PHYSIQUE *Amélioration de la carrière professionnelle (Brown, 2013)</p>
<p>Le tourisme de pleine nature / d'aventure : l'individu s'adonne à des activités de pleine nature et/ou d'aventure telles que l'alpinisme, l'escalade, le rafting, le parapente, le saut en parachute, le surf, le ski, le VTT, la randonnée etc qui impliquent, connexion avec la nature et, à différents niveaux, prise de risques, dépassement de soi et développement de compétences (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017; Pomfret et Bramwell, 2014).</p>	<p>Nature/paysage Bien-être Relaxation Réduction du stress et santé/forme physique Plaisir et amusement Echanges avec les autres Défis à relever Développement personnel Acquisition de compétences Recherche de sensations fortes Recherche de risque et de danger Expérience authentique (Wolf et al, 2017; Pomfret et Bramwell, 2014)</p>	<p>PERSONNEL *Challenge et test des limites (Wang, 1999) *Solitude (Ingman, 2017) *Se sentir vivant (Ingman, 2017) *Engagement, participation active (Wolf et al, 2017) *Reconnexion avec soi-même (Wolf et al, 2017) CONTEXTE *Interaction avec les autres (Ingman, 2017) *La nature, le vivant (Large, Schilar, 2018) *Escape (Wolf et al, 2017) *Authenticité (Wolf et al, 2017)</p>	<p>PSYCHOLOGIQUE *Humilité (Reisinger, 2013) *Meilleure connaissance/compréhension de soi (Kirillova et al, 2016) *Bien être psychologique et émotionnel (Wolf et al, 2017) *Sentiment d'efficacité personnelle (Brown, 2009) *Gain d'indépendance (Wolf et al, 2017) SOCIAL *Meilleures relations interpersonnelles (Wolf et al, 2017) SPIRITUEL *Enrichissement personnel (Wolf et al, 2017) *Estime de soi (Brown, 2009) COMPORTEMENT/PHYSIQUE *Meilleure santé et forme physique (Wolf et al, 2017) *Faire régulièrement de l'exercice (Wolf et al, 2017) *Sensibilité et protection de l'environnement (Wolf et al, 2017; Teoh et al, 2021) *Acquisition de nouvelles connaissances et compétences (Wolf et al, 2017; Brown, 2009)</p>

Type de tourisme	Motivations du voyage	Facteurs de transformation	Types de transformation
<p>Le tourisme spirituel/religieux : l'individu participe à des activités favorisant l'expérience de la spiritualité. Il vit quelque chose de spontané, informel, créatif, universel, qui facilite la liberté d'expression et encourage sa propre quête personnelle... Le tourisme spirituel consiste en un voyage pour trouver le but de la vie, en une exploration de la vie qui va au-delà du soi et qui contribue à l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'âme (Sobihah, Tatoglu et Banu, 2021). <i>Lien avec le tourisme de bien-être et le tourisme de pèlerinage.</i></p>	<p>Nature/paysage Bien-être Relaxation Réduction du stress et santé/forme physique Développement de compétences, Activités réparatrices ou passives Expériences socioculturelles et authentiques Développement personnel Acquisition de nouvelles compétences Plaisir et amusement Escape Relation avec les autres (Wolf et al, 2017)</p>	<p>PERSONNEL *Vivre l'instant présent (Robledo, Batle, 2015) *Reconnexion avec soi-même (Wolf et al, 2017) *Challenges (mental, physique, émotionnel) (Wolf et al, 2017) *Engagement actif (Wolf et al, 2017) CONTEXTE *Interaction avec les autres (Robledo, Batle, 2015) *Union avec l'univers ou autre pouvoir (Williams, Harvey, 2001) *Authenticité (Wolf et al, 2017) *Escape (Wolf et al, 2017) *Connexion à la nature (Wolf et al, 2017)</p>	<p>PSYCHOLOGIQUE *Meilleure équilibre émotionnel (Fu, Tanyatanaboon, Lehto, 2015) *Bien-être psychologique (Wolf et al, 2017) *Gain d'indépendance (Wolf et al, 2017) SPIRITUEL *Accomplissement spirituel (Sharpley et Jepson, 2011) *Ré-actualisation de soi (Moufakkir et Selmi, 2018) *Enrichissement personnel (Wolf et al, 2017) COMPORTEMENT/PHYSIQUE *Gain de compétences (Fu et al, 2015) *Meilleure santé physique (Fu, Tanyatanaboon, Lehto, 2015) *Gain de confiance en soi (Fu et al, 2015) *Sensibilisation à l'environnement (Wolf et al, 2017)</p>
<p>Le tourisme de pèlerinage : l'individu entame un voyage prolongé, loin de sa vie quotidienne, vers un site sacré avec des motivations spirituelles ou religieuses (Ross, 2014). Ces individus engagés dans ces voyages sacrés sont en quête de transformation de soi et de recherche de vérité (Graburn, 1977). <i>Lien avec le tourisme spirituel/religieux et le tourisme d'itinérance.</i></p>	<p>Trouver un sens à sa vie (Reader, 2007) Croyances religieuses (Reader, 2007) Recherche de modes de vie alternatifs (Reader, 2007) Escape de la société moderne (Reader, 2007) Mieux se connaître (Frey, 1998) Quête de changements, de transformation (Reader, 2007) Développement personnel (Ross, 2014) Autonomie personnelle (Reader, 2007) Eveil spirituel (Reader, 2007) Phase de transition personnelle (Ross, 2014)</p>	<p>PERSONNEL * Retour sur soi (Belhassen et al, 2008) *Challenge (Sheldon, 2020) CONTEXTE *Communitas (Turner et Turner, 2011)</p>	<p>PSYCHOLOGIQUE *Bien-être psychologique et émotionnel (Ross, 2014) SOCIAL *Connexion à l'autre (Sheldon, 2020) SPIRITUEL *Eveil de conscience personnelle (Sheldon, 2020) * Nouvelles valeurs (Frey, 1998) * Nouvelle perception du monde (Frey, 1998) * Nouvelle perception du temps (Frey, 1998) *Eveil de la conscience (Sheldon, 2020) *Connexion à un pouvoir supérieur (Sheldon, 2020) *Vivre dans l'instant présent (Sheldon, 2020) *Joie, liberté et paix intérieure (Sheldon, 2020) *Confiance en la vie (Sheldon, 2020) COMPORTEMENT/PHYSIQUE *Agir pour le bien commun : humain, nature (Sheldon, 2020)</p>
<p>L'écotourisme : l'individu participe à des activités pouvant impliquer interprétation et éducation afin d'être davantage sensibilisé aux enjeux du développement durable : préservation de l'environnement, restauration de la biodiversité etc (Powell et Ham, 2008). L'écotourisme consiste en " un voyage responsable dans des zones naturelles qui préserve l'environnement, soutienne le bien-être des populations locales et implique l'interprétation et l'éducation " (Li, Liu et Soutar, 2020). L'écotourisme offre aux visiteurs l'opportunité de faire l'expérience de la nature de manière à mieux la comprendre, l'apprécier et la savourer (Lee et Moscardo, 2008).</p>	<p>Être en contact avec la nature, les paysages et la faune/flore (Eagles, 1992 ; Wight, 1996 ; Powell et Ham, 2008) Acquisition de connaissances (Powell et Ham, 2008) Passer du temps avec famille et amis (Powell et Ham, 2008) Rencontres et échanges avec les autres (Eagles, 1992) Aventure et activité physique (Eagles, 1992) Découvrir d'autres modes de vie (Eagles, 1992) Se relaxer, se reposer (Wight, 1996)</p>	<p>PERSONNEL CONTEXTE *Interprétation (Christie et Mason, 2003; Moscardo, 2009;2017) et éducation (Li, Liu et Soutar, 2020) *Interactions avec les autres (Wolf et al, 2017) *Culture locale (Wolf et al, 2017) *Contact avec des environnements préservés / visites guidées en nature (Lee et Moscardo, 2008) *Hébergement écotouristique (Lee et Moscardo, 2008) *Divertissement, amusement (Li, Liu et Soutar, 2020) *Expérience sensorielle (Li, Liu et Soutar, 2020) *Engagement dans l'expérience (Li, Liu et Soutar, 2020)</p>	<p>PSYCHOLOGIQUE *Gain de bien-être et de régénération (Wolf et al, 2017) *Développement personnel (Wolf et al, 2017) COMPORTEMENT/PHYSIQUE *Renforcement d'une attitude / intention pro-environnementale (Beaumont, 2001; Weaver, 2015, Lee et Moscardo, 2008 ; Powell et Ham, 2008) *Prise de conscienc des enjeux environnementaux (Lee et Moscardo, 2008; Ballantyne et al, 2011) *Acquisition de connaissances sur l'environnement (Beaumont, 2001; Weaver, 2005), la culture locale (Wolf et al, 2017)</p>

Type de tourisme	Motivations du voyage	Facteurs de transformation	Types de transformation
<p>Le tourisme de bien-être : l'individu cherche à améliorer sa santé et son bien-être physique, psychologique et social à travers des activités favorisant ces effets: spas, retraites... (Voigt, Brown et Howat, 2011). <i>Lien avec le tourisme spirituel/religieux.</i></p>	<p>Nature/paysage Bien-être Relaxation Réduction du stress Santé/forme physique Activités réparatrices ou passives Développement de connaissances et compétences Escape Plaisir et amusement Expériences authentiques (Wolf et al, 2017)</p>	<p>PERSONNEL *Reconnexion avec soi-même (Wolf et al, 2017) *Challenges (physique, mental, émotionnel, personnel) (Wolf et al, 2017) CONTEXTE *Connexion avec l'environnement naturel et les paysages (Wolf et al, 2017) *Connexion avec la culture locale (Wolf et al, 2017) *Engagement, participation active (Wolf et al, 2017) *Authenticité (Wolf et al, 2017)</p>	<p>PSYCHOLOGIQUE *Gain de responsabilité (Wolf et al, 2017) *Bien-être psychologique et émotionnel (Wolf et al, 2017) SOCIAL SPIRITUEL *Accomplissement personnel (Wolf et al, 2017) COMPORTEMENT/PHYSIQUE *Meilleure santé et forme physique (Wolf et al, 2017) *Conscience environnementale (Wolf et al, 2017)</p>
<p>Le tourisme d'itinérance : L'itinérance récréative est une pratique spatiale mobile qui comporte un déplacement selon un itinéraire décidé à l'avance, dont on admet la modification au gré des imprévus et des envies. Elle peut être pratiquée pour des durées plus ou moins longues (de quelques heures à quelques semaines, mois, voire plus) ; à travers des milieux divers (naturels, ruraux, urbains) ; avec des modes de déplacement doux ou motorisés ; sur des routes goudronnées, forestières, ou bien des sentiers ; seul, en couple, ou à plusieurs ; en allant d'un point A à un point B, voire en revenant par le même itinéraire, ou un autre, ou bien en effectuant une boucle ; avec ou sans le support d'un organisateur externe. (Kirschner, 2020a : p.1) <i>Lien avec le tourisme de pèlerinage.</i></p>	<p>Escape (Saunders, Laing, Weiler, 2014) Volonté de marcher sur un itinéraire en particulier (Saunders, Laing, Weiler, 2014) Challenge (Saunders, Laing, Weiler, 2014) Connexion à la nature (Saunders, Laing, Weiler, 2014) Relaxation mentale (Saunders, Laing, Weiler, 2014) Développement personnel (Saunders, Laing, Weiler, 2014)</p>	<p>PERSONNEL *Challenge et réussite (Saunders, Laing, Weiler, 2014) *Participation active et engagement physique dans l'activité (Saunders, Laing, Weiler, 2014 ; Wolf et al, 2017) *Difficultés, peurs et insécurités rencontrées (Saunders, Laing, Weiler, 2014) *Aspect thérapeutique, résolution de conflit (Saunders, Laing, Weiler, 2014) *Connexion à quelque chose de plus grand (Saunders, Laing, Weiler, 2014) CONTEXTE *Interaction avec les autres (Saunders, Laing, Weiler, 2014; Wolf et al, 2017) *Communitas, sentiment d'appartenance à une communauté (Saunders, Laing, Weiler, 2014) *Nature (Saunders, Laing, Weiler, 2014)</p>	<p>PSYCHOLOGIQUE *Courage, détermination, force (Saunders, Laing, Weiler, 2014) *Gain de confiance en soi (Saunders, Laing, Weiler, 2014) *Efficacité et pouvoir personnels (Saunders, Laing, Weiler, 2014) SOCIAL *Relations interpersonnelles (Saunders, Laing, Weiler, 2014) SPIRITUEL *Gain de confiance en la vie (Saunders, Laing, Weiler, 2014) *Gain de confiance et d'estime de soi (Saunders, Laing, Weiler, 2014) COMPORTEMENT/PHYSIQUE *Fixer de nouveaux défis sportifs (Saunders, Laing, Weiler, 2014) *Meilleure santé physique (Saunders, Laing, Weiler, 2014) * Pratique régulière de la marche pour s'entretenir et pour couper du stress (Saunders, Laing, Weiler, 2014) *Déménagement vers une zone rurale (Kirschner, 2020) *Changement de statut familial (Kirschner, 2020) *Changement de métier vers des valeurs plus éthiques ou visant à apporter une contribution aux autres (Kirschner, 2020)</p>

Tableau 2 - Motivations, facteurs et types de transformation en fonction des types de tourisme

Les éléments détaillés du tableau 2, issus de diverses publications du courant du tourisme transformationnel, sont rassurants puisqu'ils confirment que plusieurs types de tourisme sont bel et bien en mesure d'activer une transformation, notamment multiple, chez l'individu. Néanmoins, notre revue de littérature confirme que les recherches de ce courant s'intéressent davantage aux changements socio-psychologiques engagés chez les individus. Les études permettant d'observer une transformation concrète dans les comportements sont limitées et il existe encore peu de preuves tangibles de manifestations de ces changements dans les actes. La pérennité de cette transformation est également encore peu documentée ce qui ne permet pas de conclure que les changements post-expérience touristique se maintiennent. Il y aurait donc du sens à approfondir la connaissance non seulement autour de la transformation comportementale mais aussi autour des facteurs de maintien ou d'abandon des changements dans le temps.

Que ce soit dans la littérature sur l'adoption de comportements pro-environnementaux (chapitre 1) ou dans la littérature sur le tourisme transformationnel (chapitre 2, section 1 et 2), le constat est identique : **il est difficile de trouver des leviers efficaces pour encourager un changement pérenne de comportement chez les individus**. Cependant, l'approche par la théorie des pratiques, largement mobilisée ces dernières années dans la littérature sur la consommation durable, a fait ses preuves en démontrant son efficacité dans l'adoption de pratiques écologiques chez les individus. La section 3 consiste alors à se pencher davantage sur la théorie des pratiques pour comprendre dans quelles mesures celle-ci pourrait pallier ce *gap* bien identifié à la fois dans la littérature sur l'adoption de comportements pro-environnementaux et celle sur le tourisme transformationnel.

Section 3. La théorie des pratiques largement mobilisée dans la littérature pour encourager la consommation responsable : une approche à transposer dans la littérature du tourisme transformationnel ?

La section précédente nous confirme que la transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique est réelle puisqu'elle se manifeste dans diverses sphères de la vie de l'individu et notamment dans la sphère comportementale. Ce constat est donc encourageant car une possible modification de comportements, notamment pro-environnementaux, est envisageable si les facteurs déclencheurs de l'expérience touristique sont réunis comme présenté précédemment. Cependant, les études actuelles peinent à mettre en exergue des changements concrets dans les actes au retour dans le quotidien à l'issue d'une expérience touristique, tout comme la littérature sur l'adoption de comportements pro-environnementaux peine à trouver des leviers efficaces pour faire changer les comportements individuels.

Ce travail de thèse propose alors de s'appuyer sur la théorie des pratiques, une approche qui consiste à « *déplacer le regard depuis l'observation des acteurs vers celui des pratiques avec une entrée par les pratiques et non pas par les individus* » (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013, p.8). L'intérêt d'étudier l'approche par les pratiques n'a pas échappé aux chercheurs de la communauté en marketing, Schatzki (2002) qualifie même cette mobilisation accrue de la théorie des pratiques dans la littérature sur la consommation comme « un tournant pratique dans la théorie contemporaine ». La théorie des pratiques est particulièrement mobilisée dans la littérature sur la consommation responsable depuis les années 2000 (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013) car celle-ci présente un double intérêt. D'une part, elle décentre l'unité d'analyse des individus vers les pratiques ce qui permet ainsi de placer la focale principalement sur l'observation des actes des individus. D'autre part, elle nous apprend que la pratique répond à un processus dynamique et évolutif, cette dernière peut donc être modifiée et par conséquent conduire à la mise en œuvre de nouveaux comportements. Il n'est pas étonnant que les chercheurs soient aujourd'hui nombreux à interroger les conditions de stabilité et de changement des pratiques, notamment écologiques (Roques et Roux, 2018) car ils ont trouvé là une approche permettant de répondre aux limites des modèles théoriques dominants dans la littérature qui peinaient jusqu'alors à prédire efficacement l'adoption de comportements pro-environnementaux comme nous avons pu le démontrer dans le chapitre 1. Ces deux intérêts majeurs confirment donc la pertinence de mobiliser la théorie des pratiques dans notre travail. De plus, Plessz *et al.* (2016) affirment que l'adoption de nouvelles pratiques peut se faire lors

de moments de transition dans la vie d'un individu, lorsque celui-ci atteint un *turning point* c'est-à-dire un tournant décisif, un tournant majeur, une étape charnière dans sa vie. Il semblerait donc que l'opportunité de mêler la littérature du tourisme à celle traitant des pratiques soit à saisir puisque nos sections 1 et 2 ont démontré que de nombreux éléments de l'expérience touristique permettent justement d'impulser ce moment spécial de transition.

L'objectif de cette troisième section est donc d'abord de dresser le cadre général de la théorie des pratiques, notamment dans la littérature sur la consommation responsable. Il convient alors d'explicitier les concepts principaux de cette approche puis de mettre en lumière la manière dont cette approche a été intégrée dans le champ de la consommation responsable. Il s'agit ensuite d'identifier de quelle façon l'approche par les pratiques est mobilisée dans la littérature du tourisme et d'observer dans quelles mesures celle-ci pourrait se révéler intéressante pour observer l'adoption de nouvelles pratiques quotidiennes à l'issue d'une expérience touristique.

3.1 Cadre général de la théorie des pratiques dans la littérature de la consommation responsable

3.1.1 Les principaux concepts de la théorie des pratiques

Les théories des pratiques sociales ont d'abord fortement été influencées par les premiers travaux philosophiques de Wittgenstein (1958) et Heidegger (1962) (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013 ; Reckwitz, 2002 ; Schatzki, 2018). Se sont ensuite développés des travaux théoriques fondateurs tels que ceux de Bourdieu (1972) et Giddens (1984), considérés comme « la première génération de théoriciens des pratiques » (Schatzki, 2018). Plus récemment, les travaux pionniers de Schatzki (1996) et Reckwitz (2002), « seconde génération de théoriciens des pratiques » ont réellement marqué le courant des pratiques sociales et encouragé un tournant dans la littérature sur les pratiques (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013 ; Fournier-Schill, 2014). En conséquence de toutes ces influences, **la littérature existante sur la théorie des pratiques est donc dense et dispersée** ; cela ne permet alors pas d'identifier un cadre théorique unifié. Cependant, la définition de Reckwitz (2002, p.249) est largement reprise dans les travaux car celle-ci propose une synthèse théorique de la pratique sociale et de ses sept dimensions interreliées : « *la pratique est un type de comportement routinier qui est composé de plusieurs éléments interconnectés les uns aux autres : activités physiques, activités mentales, les « choses » et leur utilisation, la connaissance dans la forme de compréhension, le savoir-faire, les états*

de l'émotion et la connaissance motivationnelle ». Ainsi, Reckwitz (2002) met en avant deux notions phares de la pratique : la notion de comportement routinier et la notion d'éléments interconnectés qui composent la pratique.

L'approche par les pratiques révèle un premier intérêt non négligeable puisque celle-ci propose d'**observer principalement ce que font les individus de façon routinière**. Il s'agit alors de déplacer l'observation des acteurs vers l'observation des pratiques ; l'unité d'analyse devient la pratique et non plus l'individu (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013, p.8). Watson, Pantzar et Shove (2012, p.126) considèrent d'ailleurs les individus comme des « porteurs de pratiques ». La focale est alors principalement placée sur les activités et les comportements des individus. Lorsqu'il s'agit d'étudier empiriquement les pratiques des individus, Dubuisson-Quellier et Plessz (2013) s'interrogent sur comment identifier une pratique, comment la délimiter, comment opérer un découpage entre les pratiques, quel statut donner à la pratique. Par exemple, lorsqu'un individu cuisine, l'activité de cuisiner est une pratique, mais cette pratique implique d'autres pratiques comme suivre une recette ou éplucher des légumes. La pratique de cuisiner implique aussi d'autres pratiques complémentaires telles que l'achat d'aliments ou encore une certaine connaissance sur les aliments bons pour la santé. On comprend donc que la pratique dans son ensemble ne s'exerce que très rarement seule et on constate que les pratiques se recoupent, se concurrencent ou bien se coordonnent entre elles. Schatzki (2012, p.13) affirme effectivement « *qu'une pratique est une constellation organisée d'activités de différentes personnes* ». Aussi, les pratiques individuelles s'articulent-elles en fonction de l'environnement dans lequel elles s'exercent mais aussi en fonction des pratiques d'autres individus (Schatzki, 2012). Le concept de « constellation de pratiques » auquel l'auteur fait référence traduit alors le fait que différentes pratiques s'assemblent et se connectent à d'autres pratiques, le tout formant un ensemble complexe de pratiques (Schatzki, 2018). Reckwitz (2002) parle de « blocs de pratiques » dont la réalité dépend nécessairement de l'interconnexion entre plusieurs éléments et qui ne peuvent se réduire à un seul de ces éléments. Quant à Warde (2005), il fait référence à des « pratiques composées ».

Évidemment, **une pratique peut être difficile à faire évoluer** pour plusieurs raisons. Tout d'abord car le point commun entre toutes les pratiques est leur caractère routinier comme l'a soulevé Reckwitz (2002) dans sa définition. Les pratiques sont des actions ancrées dans le quotidien des individus et qui se répètent dans la vie de tous les jours. La **routine d'un certain nombre de pratiques** s'avère en réalité nécessaire pour l'individu afin d'alléger sa charge mentale et lui éviter de reconsidérer sans cesse toutes les possibilités d'actions qui s'offrent à

lui. Ainsi, la routinisation d'une pratique participe à la « décharge cognitive » (Dyen, Sirieix et Costa, 2021). Cependant, si une pratique est fortement routinisée, l'individu ne peut pas non plus faire preuve d'une grande réflexivité sur celle-ci. Ce dernier va donc répéter cette pratique sans y porter davantage d'attention. C'est le cas des activités domestiques ou de consommation, par exemple, qui sont particulièrement récurrentes et donc propices à une routinisation (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013). Ceci fait écho au point 2.2 du chapitre 1 qui présentait la routine et l'habitude comme des freins potentiels à l'adoption de comportements pro-environnementaux.

Également, la **concurrence entre les pratiques** est une autre raison pouvant empêcher la modification d'une pratique. Dans un espace-temps qui est naturellement contraint⁶⁷, certaines pratiques peuvent entrer en concurrence les unes avec les autres et l'individu est alors obligé de faire des choix dans les pratiques à privilégier. Watson, Pantzar et Shove (2012) considèrent que ce sont davantage les pratiques qui façonnent le temps de l'individu, plutôt que l'inverse, notamment lorsque celles-ci sont intégrées dans une routine et qu'elles sont donc peu flexibles. Dubuisson-Quellier et Plessz (2013) définissent d'ailleurs certaines activités comme « des points fixes non négociables ». Ainsi, l'organisation temporelle d'une journée par exemple peut empêcher l'évolution d'une pratique. Southerton (2006) s'est intéressée aux pratiques quotidiennes des individus et ses résultats suggèrent trois phases dans l'organisation d'une journée d'un individu (1) une phase de « remplissage » du quotidien avec des pratiques fixes pouvant impliquer la participation d'autres personnes (repas, activités des enfants...) ; (2) une phase qui permet l'apparition de pratiques plus flexibles, dont la performance peut être plus malléable mais reste dépendante d'autres pratiques (tenir compte des horaires d'ouverture des magasins pour faire ses courses alimentaires...) ; (3) une phase qui permet des pratiques de type « *time fillers* », c'est-à-dire réalisable seulement lorsqu'il reste un temps vide à combler dans l'agenda (lire ses mails). On comprend alors que la nécessaire coordination des pratiques dans le temps en fonction des exigences et des urgences du quotidien peut rendre difficile la modification de certaines pratiques. L'étude de Southerton révèle également une distinction dans l'organisation temporelle du quotidien en fonction du genre, des ressources culturelles/du niveau d'éducation ou encore du niveau de revenus.

⁶⁷ La notion de temps est certes subjective mais celui-ci peut être perçu comme plus ou moins accéléré, plus ou moins stressant selon la maîtrise qu'ont les individus de l'organisation de leur temps (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013).

Néanmoins, **une pratique peut tout de même évoluer** et mener à de nouveaux comportements. Les travaux de Wahlen (2011) sur l'étude des activités domestiques d'une femme pendant 20 ans démontrent que, malgré la forte routinisation de certaines pratiques, des changements se manifestent lors de l'introduction de nouvelles ressources qui peuvent être matérielles (un nouvel équipement tel qu'un fer à repasser) ou encore porteuses de sens (de nouvelles idées de repas). On comprend alors que les pratiques peuvent se stabiliser mais peuvent aussi se diffuser ou encore se transformer (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013). En effet, **la pratique est dynamique et celle-ci peut évoluer si on agit sur ses différents éléments constitutifs et interreliés** évoqués dans la définition de Reckwitz (2002,).

Afin de mieux identifier les éléments constitutifs d'une pratique pour comprendre dans quelles mesures il est possible d'agir dessus, nous nous référons à la publication de Gram-Hanssen (2011, p.64) qui propose une synthèse des principaux travaux du champ s'étant intéressés à ces éléments (tableau 3). L'auteur met clairement en avant des distinctions de définition des éléments constitutifs parmi les travaux développés :

Schatzki (2002)	Warde (2005)	Shove et Pantzar, (2005) ; Watson, Pantzar et Shove (2012)	Reckwitz (2002)
Compréhension pratique	Compréhensions	Compétences	Corps
Règles	Procédures	Significations	Esprit
Structures téléo-affectives	Engagement	Eléments matériels	Agent
Compréhensions générales	Objets de consommation		Structure/Processus
			Connaissances
			Discours/Langage
			Objets

Tableau 3 - Eléments constitutifs des pratiques développés dans les principaux travaux par Gram-Hanssen (2011, p.64)

Nous choisissons ici de retenir les éléments constitutifs des pratiques proposés par Shove et Pantzar (2005) et Watson, Pantzar et Shove (2012), non seulement car ces auteurs proposent une synthèse simplifiée et intégrative des différentes composantes des

pratiques, mais aussi car cette synthèse est reprise par une majorité de travaux mobilisant les théories des pratiques (Daniel et al., 2022).

Shove et Pantzar (2005) ; Watson, Pantzar et Shove (2012) ont identifié en particulier **trois composantes, distinctes mais interreliées**, nécessaires pour la mise en œuvre d'une pratique : les significations, les arrangements matériels et les compétences.

- **La composante des significations** : celle-ci se réfère aux motivations, aux aspirations, aux objectifs recherchés mais aussi aux symboles, aux idées et aux émotions associés à la pratique ;
- **La composante des arrangements matériels** : celle-ci se réfère davantage à l'aspect tangible et physique de la pratique (Bargeman et Richards, 2020). Cette dimension englobe les objets, les infrastructures, les outils, les technologies, les ingrédients nécessaires à la réalisation de la pratique ainsi que le corps lui-même (Daniel *et al.*, 2022 ; Watson, Pantzar et Shove, 2012). Cette dimension matérielle est mise en valeur par Reckwitz (2002, p.252) qui souligne le besoin d'éléments matériels pour mettre en œuvre une pratique : « *pour jouer au football, nous avons besoin d'un ballon et de buts comme ressources indispensables* » ;
- **La composante des compétences** : celle-ci se réfère aux compétences, aux savoir-faire, aux connaissances spécifiques (Bargeman et Richard, 2020) mais aussi à la compréhension de procédures ou des règles. Warde (2005) choisit l'exemple de la conduite d'une voiture : au-delà de la nécessité d'utiliser l'objet qu'est la voiture, des compétences telles qu'une compréhension partagée du code de la route sont nécessaires pour le bon déroulement de la pratique. Pour Reckwitz (2002), le corps physique des individus est également déterminant dans la performance d'une pratique. Le corps physique peut donc s'inscrire à la fois dans la dimension matérielle, si l'on considère que l'individu s'en sert comme un outil permettant la réalisation de sa pratique (Watson, Pantzar et Shove, 2012), ou dans la dimension des compétences.

Watson, Pantzar et Shove (2012) affirment ensuite que la pratique et ses composantes (signification/matériel/compétence) doivent être considérées comme un processus dynamique. Les trois composantes de la pratique étant interreliées, cela signifie que si une composante bouge, cela fait bouger l'ensemble de la pratique car les liens entre elles se modifient. Par conséquent, une pratique peut se former, se transformer ou encore se désintégrer. Watson,

Pantzar et Shove (2012, p.24) proposent trois étapes dans le processus dynamique de la pratique (figure 10) :

- La proto-pratique : les liens entre les trois composantes signification/matériel/compétence ne sont pas établis et la pratique n'existe pas encore ;
- La pratique : les liens entre les trois composantes signification/matériel/compétence sont établis et la pratique existe ;
- L'ex-pratique : les liens entre les trois composantes signification/matériel/compétence sont rompus et la pratique n'existe plus.

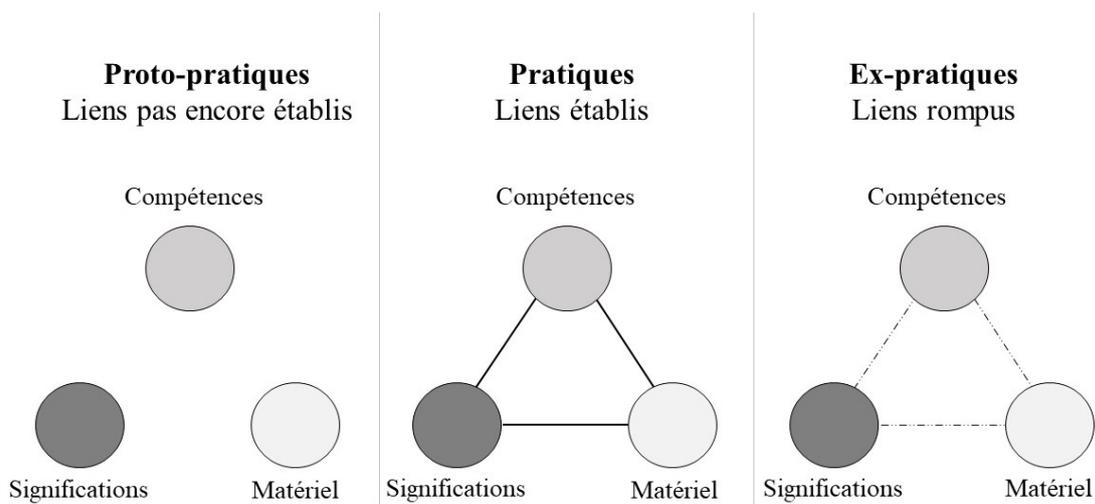


Figure 10 - Le processus dynamique des pratiques par Watson, Pantzar et Shove (2012, p.24)

On comprend donc que les pratiques fonctionnent comme **un processus qui varie en fonction des liens entre ses composantes**. Ainsi, une pratique est en mesure « *de se perpétuer, de se reproduire dans le temps mais aussi de changer et d'évoluer* » (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013, p.19).

A noter également que **l'évolution d'une pratique peut intervenir lors d'un moment de vie particulier qui constitue une transition**, une étape charnière, un *turning point* chez l'individu. Les travaux de Plessz *et al* (2016) consistant à étudier les pratiques alimentaires révèlent qu'un tournant décisif dans la vie de l'individu peut l'amener à changer ses pratiques alimentaires. Les auteurs expliquent que des événements personnels, tels que des événements familiaux, offrent particulièrement cette opportunité de repenser ses pratiques. En effet, ces moments de transition sont l'occasion pour l'individu de reconsidérer ses ressources, ses

compétences ou encore ses normes et favorisent ainsi la modification ou l'acquisition de nouvelles pratiques (Plessz et al., 2016).

3.1.2 *Applications et implications de l'approche par les pratiques dans la littérature sur la consommation durable*

L'intérêt d'étudier l'approche par les pratiques dans le champ de la consommation n'a pas échappé aux chercheurs de cette communauté. Ceci fait sens puisque les activités de consommation présentent inévitablement des formes de routinisation de par leur forte récurrence (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013 ; Røpke, 2009). Les premiers travaux ayant recours à cette approche pour traiter particulièrement des problématiques de durabilité dans le champ de la consommation datent des années 2000 et ont d'abord été majoritairement publiés par des chercheurs britanniques et scandinaves (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013 ; Gram-Hanssen, 2011). **De nombreux travaux appliquent aujourd'hui la théorie des pratiques dans divers contextes de consommation responsable** : les pratiques de consommation alimentaire (Dyen, Sirieix et Costa, 2021), la consommation d'énergie (Gram-Hanssen, 2010 ; Roques et Roux, 2018), la mobilité douce (Scheurenbrand *et al.*, 2018) ou encore les pratiques d'achat éco-responsables (Perera, Auger et Klein, 2018).

La précédente revue de littérature sur la théorie des pratiques nous apprend qu'il est possible d'intégrer de nouvelles pratiques par la création de nouveaux liens entre les trois éléments constitutifs de la pratique (signification/matériel/compétence) mais aussi de faire varier une pratique existante en modifiant une ou plusieurs de ses composantes interreliées. Pour favoriser l'émergence et l'adoption de pratiques écologiques chez les individus, il convient donc d'agir sur la relation entre ces trois composantes. Cela demande nécessairement des étapes d'intégration et de réajustement des composantes de cette pratique dans le quotidien, mais une fois les composantes stabilisées, la pratique écologique peut alors être reproduite et routinisée (Roques et Roux, 2018).

L'étude de Scheurenbrand *et al.* (2018) mobilise la théorie des pratiques pour identifier ce qui favorise – ou non – l'adoption d'une pratique responsable. Les auteurs ont choisi l'exemple de la pratique du vélo comme mode de déplacement en milieu urbain et se sont appuyés sur les concepts principaux de la théorie des pratiques : les trois composantes interreliées de la pratique, le processus dynamique de la pratique et l'articulation avec d'autres pratiques. Les résultats démontrent que l'absence de sens dans le fait d'utiliser son vélo (le vélo comme loisir

plutôt que comme mode de déplacement), la contrainte de difficultés matérielles (manque de stationnements vélo, voies cyclables mal pensées) ou le manque de compétences (conduite du vélo en ville) peuvent décourager la pratique du vélo chez les individus. Les résultats démontrent également qu'une concurrence avec d'autres pratiques tels que le vol de vélo limite l'adoption de la pratique du vélo car l'individu ne veut pas prendre le risque de se faire dérober son bien ou se voit forcer de se procurer un vélo de mauvaise qualité et donc peu attrayant. La pratique concurrente de la conduite en voiture, plus confortable, empêche également le déploiement de la pratique du vélo. Enfin, les résultats démontrent qu'une faible flexibilité de l'individu à modifier l'organisation de son temps, et donc de sa routine, inhibe l'adoption de la pratique du vélo. Un individu régulièrement contraint à assister à des réunions dans le cadre de son travail est moins enclin à choisir de se déplacer à vélo pour ne pas prendre le risque d'être en retard.

Si les chercheurs du champ de la consommation responsable ont bien compris l'intérêt d'une approche fondée sur **la théorie des pratiques**, c'est parce que celle-ci **permet d'interroger les conditions de stabilité et de changement des pratiques, notamment écologiques** (Roques et Roux, 2018). Par la modification d'éléments constitutifs des pratiques (Watson, Pantzar et Shove, 2012), il devient possible de débloquent des actions routinières et développer de nouvelles habitudes éco-responsables. Cette approche permet alors de répondre aux limites des modèles théoriques dominants dans la littérature qui peinaient jusqu'alors à prédire efficacement l'adoption de comportements pro-environnementaux (voir l'analyse de ces modèles et de leurs limites dans le point 1.2 de notre chapitre 1). Pour rappel, les modèles théoriques principaux sont fortement basés sur l'intention, l'attitude, les normes ou encore les valeurs comme éléments prédictifs d'adoption de nouveaux comportements. Ils reposent donc sur l'idée d'un individu rationnel en mesure d'effectuer volontairement des changements de comportements. Or, il n'a pas été efficacement prouvé que ces prédictifs généraient de réels changements dans les comportements. Shove (2010) - l'une des auteures référentes du courant de la théorie des pratiques et à l'origine avec ses collaborateurs de l'approche intégrative distinguant les trois composantes interreliées - s'oppose fortement à cette vision et affirme qu'un changement de comportement ne peut relever uniquement d'un choix individuel car la puissance de la routine limite la réflexivité de l'individu sur ses propres actions ce qui rend difficile la modification d'habitudes bien ancrées. Pour Schatzki (2018 : p.156), c'est « *la relation étroite existant entre les pratiques et les actions [qui] contribue à expliquer pourquoi la théorie des pratiques a attiré un nombre croissant de chercheurs* ». En effet, en déplaçant

l'unité d'analyse sur l'observation des actes de l'individu plutôt que sur l'individu lui-même (ses normes, ses valeurs, ses intentions...), l'approche par les pratiques se révèle être une alternative pertinente pour agir sur la mise en place de comportements éco-responsables réels (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013).

L'intérêt d'une approche par les pratiques a clairement été démontré dans la littérature sur la consommation responsable puisqu'elle présente l'avantage d'initier l'adoption de nouveaux comportements quotidiens, notamment écologiques, à travers la modification de pratiques routinières. Comme pour de nombreuses sciences sociales, la théorie des pratiques a également du succès auprès des chercheurs en tourisme depuis ces dernières années (Bargeman et Richards, 2020 ; Lamers, van der Duim et Spaargaren, 2017). Wu, Font et Liu (2021, p.8) appellent même clairement à mobiliser les théories des pratiques sociales pour démontrer comment transformer les pratiques touristiques afin de les rendre plus responsables plutôt que de se référer à des modèles s'appuyant sur les antécédents individuels comme prédicteurs d'intention de changement, qui ne font en réalité pas leurs preuves (voir chapitre 1) : « *On pourrait affirmer que les modèles comportementaux rationnels ont atteint leur capacité à expliquer le comportement pro-environnemental et que les recherches futures devraient s'éloigner de ces modèles linéaires de comportement et utiliser la théorie de la pratique sociale pour comprendre le niveau intermédiaire entre l'agence et la structure* ». Il convient alors d'examiner dans un premier temps comment sont traitées « les pratiques » dans la littérature du tourisme. Puis dans un second temps, au vu de l'efficacité de cette approche pour expliquer la modification et l'adoption de nouvelles pratiques - *a fortiori* éco-responsables - manifestées dans les actes, on peut se demander dans quelles mesures l'expérience touristique pourrait également motiver la mise en œuvre de nouvelles pratiques qui se maintiennent dans le quotidien.

3.2 Focus sur la théorie des pratiques dans la littérature en tourisme

Le tournant pratique s'est également manifesté dans la littérature en tourisme ces dernières années avec un nombre grandissant de publications mobilisant l'étude des pratiques dans un contexte touristique. De Souza Bispo (2016), Lamers, van der Duim et Spaargaren, (2017) ou encore Bargeman et Richards (2020) proposent de récentes publications théoriques permettant de conceptualiser davantage l'approche par les pratiques dans le tourisme. Ces théoriciens regrettent cependant que la notion de « pratique » soit utilisée en tant que telle par les chercheurs en tourisme, notamment pour son aspect routinier/habituel, sans toutefois être

nécessairement connectée aux théories des pratiques déjà éprouvées dans les sciences sociales. Bargeman et Richards (2020) parlent même d'une tendance à « écrire sur les pratiques » plutôt que de réellement mobiliser et appliquer les théories des pratiques en tourisme. Lamers, van der Duim et Spaargaren, 2017 (2017) supposent toutefois que le déploiement limité des théories de pratiques dans le tourisme peut s'expliquer par le manque d'un cadre théorique unifié autour des pratiques et de modèles d'applications qui soient irréfutables dans les sciences sociales (De Souza Bispo, 2016).

Notons tout de même qu'**un certain nombre de publications empiriques ont vu le jour**, permettant ainsi de démontrer comment l'approche par les pratiques peut être appliquée à des situations touristiques concrètes : Valtonen and Vejjola (2011) se sont penchés sur la pratique de « dormir » pendant un voyage ; Rantala (2010) se sont intéressés aux pratiques des guides de pleine nature ; Lamers and Pashkevich (2018) ont étudié les pratiques touristiques et de restauration dans un contexte de tourisme polaire ; Mertena, Kaaristo et Edensor (2022) ont regardé les pratiques dans le cadre d'un séjour touristique en train et en bateau ; Leposa (2018) a observé les pratiques de navigation de plaisance ; James and Halkier (2014) ont identifié des pratiques de tourisme alimentaire ; Lamers, van der Duim et Spaargaren (2017) ont exploré les croisières d'expédition en milieu polaire.

Dans la même logique que dans un contexte de consommation classique, **la pratique touristique est perçue comme le résultat d'un ensemble de pratiques interconnectées et organisées**. De Souza Bispo (2016 p.174) introduit d'ailleurs le concept de « tourisme comme une pratique » dont il donne cette définition : « *le tourisme est une forme d'organisation qui émerge d'un ensemble de pratiques* ». Il fait ici référence au concept de constellation de pratiques proposé par Schatzki (2012) qui se transpose bien évidemment dans un contexte touristique. Lamers, van der Duim et Spaargaren (2017) abondent également dans ce sens puisqu'ils constatent que les publications en tourisme se sont d'abord concentrées sur les performances de pratiques touristiques uniques ou seules alors que les publications plus récentes se focalisent sur des pratiques touristiques larges et combinées. Pour illustrer cela, les auteurs font référence à une étude menée par Lamers and Pashkevich (2015) lors de visites touristiques dans le cadre d'une croisière. Cette étude conclut que les visites relèvent d'un ensemble de pratiques diverses, notamment lors de l'arrivée, du transport ou encore du repas qui doivent être reliées de manière cohérente et régulière pour que le tourisme de croisière puisse être reproduit avec succès.

Au regard de ce qui a été abordé dans la littérature abordant les pratiques en tourisme, nous allons détailler deux constats qui vont nourrir ce travail de thèse :

- (1) **Les pratiques touristiques répondent également à un processus dynamique**, celles-ci sont évolutives et peuvent donc être créées, modifiées, ou disparaître (Bargeman et Richards, 2020) ;
- (2) **Les pratiques touristiques ne peuvent se dissocier des pratiques quotidiennes**, les deux agissant en complémentarité (Mertena, Kaaristo, Edensor, 2022).

3.2.1 *Les pratiques touristiques répondent également à un processus dynamique*

Bargeman et Richards (2020) estiment qu'une approche par les pratiques en tourisme ne doit pas seulement consister à examiner les pratiques en tant que telles (c'est-à-dire à « écrire sur les pratiques ») mais doit surtout contribuer à comprendre pourquoi et comment les individus rejoignent ou au contraire quittent une pratique touristique, et par conséquent mettent fin à une routine pourtant installée. Afin de mieux comprendre, mais aussi creuser davantage les dynamiques se mettant en place autour de la pratique touristique pour que celle-ci évolue, les auteurs se sont appuyés sur trois théories : (1) la théorie des dynamiques des pratiques sociales de Watson, Pantzar et Shove (2012), (2) la théorie des jonctions de consommation de Spaargaren (1997) et (3) la théorie des chaînes de rituels d'interaction de Collins (2004).

- (1) La théorie des **dynamiques des pratiques sociales de Watson, Pantzar et Shove (2012)** : tout comme c'est le cas dans la littérature autour de la consommation responsable, cette approche est régulièrement mobilisée pour traiter des pratiques dans le tourisme. Pour Bargeman et Richards (2020), celle-ci tient son succès au fait qu'elle permette d'opérationnaliser le concept de la pratique touristique grâce à la mise en évidence de son caractère dynamique en relation avec ses trois composantes - significations, arrangements matériels, compétences. Lepoša (2018) mobilise cette théorie dans son étude des pratiques de navigation de plaisance. Elle s'appuie sur l'existence des trois composantes permettant de former une pratique nautique : les significations (utilisation du bateau comme maison, s'amuser), les arrangements matériels (le moteur, la cuisine, l'endroit où l'on dort, la mer, le rivage) et les compétences (domestiques telles que la cuisine, le lavage et nautiques telles que hisser les voiles, jeter l'ancre, amarrer le bateau). Elle s'appuie également sur le processus dynamique de la pratique nautique en examinant comment les liens entre les éléments signification/matériel/compétence se forment ou se dissipent pour expliquer comment des changements interviennent dans les pratiques nautiques. Elle fait référence ici

au processus en trois étapes de Watson, Pantzar et Shove (2012) : (1) la proto-pratique, (2) la pratique établie (3) l'ex-pratique. L'application de cette théorie dans un contexte touristique a permis à l'auteur de démontrer notamment que l'introduction de nouveaux éléments matériels (passage d'un petit bateau rudimentaire à un bateau plus grand et confortable) a généré soit l'adoption de nouvelles compétences soit l'adaptation des compétences existantes et a donc, par ricochet, modifié la pratique nautique. Elle précise également qu'une fois les différents liens entre les composantes signification/matériel/compétence consolidés grâce à une mise en œuvre régulière de la pratique nautique, celle-ci est devenue irréfléchie et est donc pleinement intégrée.

- (2) La théorie des **jonctions de consommation / d'interactions de Spaargaren (1997)**⁶⁸ : cette approche n'est pas issue du courant des pratiques mais Bargeman et Richards (2020, p.4) y font référence car ils considèrent « *la conceptualisation des jonctions de consommation par Spaargaren (1997) comme une avancée importante dans la compréhension de ce qui se passe dans la pratique touristique elle-même* ». Les jonctions de consommation font référence à des lieux ou des contextes spécifiques (destinations touristiques) dans lesquels s'exercent des pratiques en fonction des acteurs de l'offre (acteurs touristiques) et de la demande (les touristes). D'après Spaargaren, les jonctions de consommation ou d'interactions permettent d'analyser les adéquations ou inadéquations entre l'offre et la demande et leurs conséquences sur l'adoption d'une pratique. D'une adéquation réussie entre l'offre et la demande découle la mise en œuvre d'une pratique. Au contraire, une inadéquation inhibe la réalisation de la pratique. Verbeek (2009) mobilise cette théorie pour étudier dans quelles mesures la "confrontation" entre l'offre et la demande dans un contexte de vacances dans les Alpes influence la mise en œuvre de pratiques touristiques responsables. Ses résultats démontrent que les touristes n'adoptent des pratiques touristiques durables (utiliser les transports en commun existants sur place par exemple) que si celles-ci correspondent à leurs pratiques de vacances et si celles-ci peuvent être intégrées facilement à leur mode de vie et à leurs habitudes. Ainsi, les adéquations ou les inadéquations entre l'offre et la demande peuvent être déterminantes dans la réalisation de certaines pratiques touristiques (Bargeman et Richards, 2020).

⁶⁸ Le terme original de cette approche développée par Spaargaren est « consumption junctions ».

- (3) La théorie des **chaînes de rituels d'interaction de Collins (2004)** : les rituels d'interaction font référence aux interactions entre individus dans le contexte d'une confrontation au cours de laquelle le comportement de chaque individu possède une signification symbolique (Raj, 2012). Collins (2004) suggère « *qu'un rituel d'interaction réussi crée des symboles d'appartenance à un groupe et insuffle une énergie émotionnelle aux individus* ». Cette approche pourtant sociologique n'est pas non plus issue du courant des théories des pratiques, pour autant Bargeman et Richards (2020) recommandent fortement de s'intéresser à celle-ci car elle explique clairement le mécanisme en marche pour développer des « rituels », ces derniers ayant des caractéristiques très similaires aux pratiques (notamment touristiques). Cette théorie porte son attention davantage sur les interactions ou situations qui déclenchent des expériences, du sens et des émotions. Collins (2004) déclare que « l'énergie émotionnelle » provoquée dans certaines situations ou interactions procure un sentiment d'enthousiasme, d'excitation, d'accomplissement ou encore d'exaltation qui incite à l'action ; cette énergie devient donc le moteur de la création et de la pérennité de rituels / pratiques. Collins identifie quatre éléments permettant de générer cette énergie émotionnelle particulière : la coprésence physique d'individus (communion pendant un voyage en groupe), un état d'esprit partagé (bonheur, tristesse), un centre d'attention commun (un objectif, une action) et la présence d'un espace liminal qui favorise l'expression de ce rituel (un bateau de croisière, un festival). A travers l'énergie émotionnelle que certaines situations touristiques peuvent générer et la mise en action qui en découle, l'approche de Collins peut permettre de mieux comprendre ce qui se joue dans la ritualisation de certaines pratiques. Nicolini (2012) fait également référence à cette approche de chaîne d'interaction rituelle pour expliquer dans quelles mesures les rituels ou les pratiques peuvent se répéter. On comprend assez aisément que les individus puissent être attirés par des interactions/situations qui rapportent le plus d'énergie émotionnelle et, au contraire, éviter les interactions/situations dont le rendement émotionnel est plus faible. Ainsi, lorsqu'une énergie émotionnelle est suscitée, l'individu a naturellement envie de ressentir à nouveau cette sensation. Bargeman et Richards (2020) manifestent alors l'intérêt de transposer ce phénomène de ritualisation dans un contexte touristique, puisqu'il peut expliquer la récurrence de certaines pratiques comme le fait de fréquenter chaque année la même destination de vacances, le même hébergement et retrouver les mêmes "voisins de vacances". Alors que la routine et la répétition sont les fondements de la pratique (même

touristique), la conceptualisation de chaînes de rituels d'interaction proposée par Collins prend tout son sens.

Forts des apports de ces trois théories, ainsi que d'une recherche empirique qualitative menée auprès de quarante-huit individus néerlandais visant à étudier leur pratique de « partir en croisière », Bargeman et Richards (2020) ont proposé **un modèle conceptuel présentant le développement et l'intégration d'une pratique touristique**. Leur modèle (figure 11) met en avant la position dynamique de l'individu pris dans une série de pratiques. Les auteurs expliquent que non seulement l'individu façonne ses pratiques touristiques mais il est lui-même façonné par les pratiques touristiques. Ainsi, le modèle proposé par les auteurs permet non seulement de situer le touriste à l'intersection d'un ensemble de pratiques mais aussi de démontrer les différentes interactions (avec les acteurs, avec le contexte...) qui se déroulent ainsi que les conséquences qui s'en suivent. Bargeman et Richards (2020) estiment que leur modèle complet permet alors de mettre en lumière la manière dont les différentes pratiques touristiques émergent, se maintiennent et finalement se transforment ou s'étiolent.

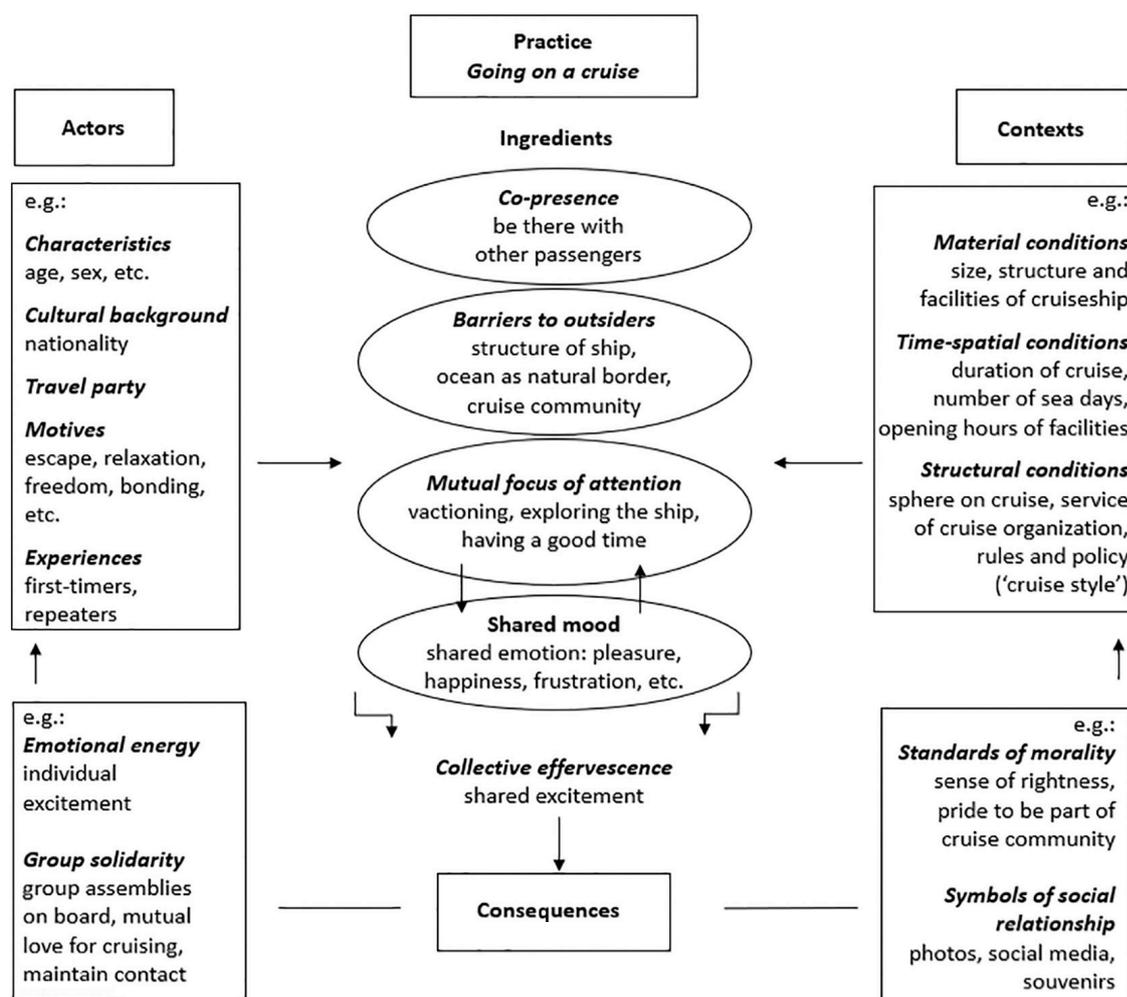


Figure 11 – Le modèle de la pratique appliqué à l'expérience touristique de croisière de Bargeman et Richards (2020, p.7) basé sur les théories de Collins (2004), Giddens (1979, 1984), Spaargaren (1997) et Watson, Pantzar et Shove (2012)

Nous comprenons, grâce aux trois théories évoquées par Bargeman et Richards (2020) pour composer leur modèle, que **l'expérience touristique a le potentiel de modifier et/ou générer de nouvelles pratiques chez les individus**. Que ce soit par la création de nouveaux liens entre les trois éléments constitutifs de la pratique touristique (signification/matériel/compétence), par l'adéquation entre l'offre et la demande dans un contexte touristique ou encore par la ritualisation de pratiques suite à l'activation d'une forte énergie émotionnelle, l'expérience touristique possède nécessairement le pouvoir d'impacter les pratiques individuelles. Ainsi, le processus dynamique de la pratique touristique suit le même modèle que celui de la pratique quotidienne avec un temps nécessaire d'acquisition et de réajustement jusqu'à ce que celle-ci se stabilise et devienne partie intégrante d'une routine.

3.2.2 Les pratiques touristiques ne peuvent être dissociées des pratiques quotidiennes

Les recherches n'ont pas non plus manqué de faire le **lien entre pratiques quotidiennes et pratiques touristiques**. Edensor (2001, p.71) définit d'ailleurs le tourisme comme « *un ensemble d'activités et de pratiques banales* ». L'auteur s'oppose à étudier le tourisme comme un domaine de connaissance spécifique tant le tourisme est pour lui un phénomène de la vie quotidienne. Il défend l'idée d'un tourisme « *composé d'un ensemble de pratiques et de significations communément comprises et incarnées qui sont reproduites par les touristes dans le cadre de leurs performances, en alliance avec les acteurs du secteur touristique* » (Edensor, 2001, p. 71). De Souza Obispo (2016) considère également que la frontière est floue entre les pratiques touristiques et les pratiques non touristiques car celles-ci ne sont pas isolées les unes des autres.

Ceci entre également en cohérence avec les travaux très récents de Mertena, Kaaristo, Edensor (2022) qui mobilisent les théories des pratiques pour étudier les pratiques mises en œuvre par les individus lors d'un séjour touristique en train et en bateau. Leur objectif final est de conceptualiser spécifiquement l'acquisition et la mise en œuvre de compétences touristiques, les composantes des significations et des arrangements matériels ayant davantage été au centre de l'attention récente de la recherche mêlant pratique et tourisme. Les résultats de leurs travaux apportent plusieurs contributions majeures. Tout d'abord, les auteurs mettent en évidence le fait que **la mise en œuvre d'une pratique touristique ne dépend pas seulement de compétences spécifiques en lien avec cette pratique touristique mais également de compétences quotidiennes**. Dans la réalisation de sa pratique touristique, l'individu utilise alors son « kit de compétences » composé de compétences spécialisées qu'il va acquérir et maîtriser au cours de l'expérience touristique (choisir un itinéraire, conduire un bateau, louer un bateau) mais aussi de compétences courantes qu'il possède déjà car celles-ci sont intégrées dans son quotidien (cuisiner, planifier, visiter un lieu). Ces travaux identifient également deux caractéristiques liées aux compétences manifestées lors d'une expérience touristique : **les compétences sont acquises et les compétences sont transférables**. Pour acquérir une nouvelle compétence, les plaisanciers débutants par exemple ont besoin d'apprendre les compétences clés pour conduire un bateau. Cette acquisition de compétences passe par l'interaction avec son propre bateau, avec les autres bateaux, les écluses, les ponts, les cordes etc. Ces compétences sont apprises et établies au sein de la « communauté de pratique des plaisanciers » mais sont également acquises progressivement en observant et en imitant les autres ainsi que par l'exécution répétée de tâches.

Pour transférer une compétence, les individus mobilisent des savoirs déjà acquis dans le quotidien pour les reproduire dans le contexte touristique. Par exemple, les individus ayant l'habitude de prendre les transports en commun pour effectuer leurs trajets quotidiens sauront facilement reproduire les mêmes pratiques dans un contexte touristique (acheter des billets, lire les horaires de train, localiser le bon quai...) car celles-ci requièrent les mêmes compétences quotidiennes que pour les déplacements domicile-travail. Ces résultats sont cohérents avec les propos de Watson, Pantzar et Shove (2012) qui affirment que les compétences peuvent être acquises dans un contexte, puis transmises et reproduites dans d'autres.

Puisque des compétences acquises dans le quotidien peuvent être mobilisées au cours de l'expérience touristique, nous comprenons ici qu'il existe une porosité entre le contexte quotidien et le contexte touristique et que ces derniers sont donc interdépendants. Les compétences étant l'une des composantes de la pratique, on en déduit que la modification ou l'acquisition de nouvelles compétences fait inévitablement bouger l'ensemble de la pratique. Ainsi, on peut en déduire plus largement que des pratiques du quotidien peuvent influencer les pratiques touristiques.

Synthèse section 3

La section 3 démontre tout l'intérêt de solliciter l'approche par les pratiques dans notre cadre théorique. Nous comprenons dans cette section que les théories des pratiques visent à observer spécifiquement les actes routiniers des individus et donc à placer l'attention sur le comportement de l'individu plutôt que sur l'individu lui-même. Le point fort de cette approche par les pratiques est son aspect dynamique : une pratique répond à un processus évolutif, cette dernière peut donc être créée, modifiée ou disparaître si on fait bouger les liens entre ses éléments constitutifs ce qui conduit par conséquent à la mise en œuvre de nouveaux comportements. Un temps d'intégration d'une pratique différente est à prendre en compte mais une fois stabilisée, la pratique se transforme en routine et devient permanente. Cette approche a fait ses preuves dans la littérature sur la consommation durable puisqu'elle prouve son efficacité dans l'adoption de pratiques écologiques chez les individus, ce que les modèles théoriques dominants n'étaient jusqu'alors pas parvenus à démontrer. Rappelons que l'objectif principal de ce travail de thèse est de trouver des leviers pertinents permettant d'adopter des comportements pro-environnementaux en mobilisant spécifiquement l'expérience touristique pour y parvenir, celle-ci ayant manifestement le pouvoir de transformer les individus (voir

chapitre 2). L'approche par les pratiques étant efficace pour encourager l'adoption de comportements pro-environnementaux qui se maintiennent dans le quotidien (routine), il nous semblait logique d'approfondir également notre revue de littérature en s'interrogeant sur la façon dont cette approche était documentée dans la littérature en tourisme. La littérature spécifique aux pratiques dans le tourisme met d'abord clairement en évidence le processus également dynamique des pratiques touristiques. Ceci démontre alors le potentiel de l'expérience touristique pour modifier ou générer de nouvelles pratiques qui, une fois consolidées chez l'individu, s'intègrent dans une nouvelle routine. Cette littérature identifie également qu'une pratique maîtrisée dans un contexte quotidien peut être transférée dans un contexte touristique. Les pratiques quotidiennes ont donc forcément une influence sur les pratiques touristiques ce qui met en lumière l'interdépendance des contextes quotidiens et touristiques. Ces deux contributions de la littérature sont très significatives pour ce travail de thèse. D'une part, l'expérience touristique permet d'initier et de stabiliser de nouvelles pratiques ce qui confirme que l'expérience touristique peut faire bouger les comportements. D'autre part, les pratiques quotidiennes alimentent les pratiques touristiques, on constate donc qu'il existe une porosité vérifiée entre les contextes quotidiens et touristiques. Ainsi, on pourrait raisonnablement supposer que les pratiques mobilisées pendant l'expérience touristique peuvent réciproquement influencer les pratiques quotidiennes. En d'autres termes, on pourrait soutenir la posture inverse et se demander dans quelles mesures les pratiques peuvent migrer depuis le contexte touristique vers le contexte quotidien.

Synthèse chapitre 2

Pour rappel, il a été démontré dans le **chapitre 1** que la littérature générale touchant aux comportements pro-environnementaux n'a pas encore mis en évidence une approche efficace pouvant réellement conduire à un changement concret et pérenne des comportements. Toutefois, la nécessité de trouver des leviers pour engager des comportements pro-environnementaux se fait toujours plus pressante au regard des enjeux déjà présentés. Ce **chapitre 2** a consisté à développer un second cadre théorique qui s'appuie sur le courant spécifique du tourisme transformationnel, un courant récent en littérature du tourisme qui révèle le pouvoir élevé de l'expérience touristique pour générer des transformations personnelles chez les individus. En effet, la littérature touchant aux comportements pro-environnementaux peine à trouver des leviers efficaces au quotidien pour encourager le changement de comportements mais la littérature en tourisme démontre le potentiel des vacances pour transformer les

individus, il y a donc un intérêt à mettre en perspective ces deux cadres théoriques pour tenter de faire des ponts et résoudre cette difficulté. Ce second chapitre théorique nous a donc permis de dresser un état des lieux des recherches actuelles menées dans le courant du tourisme transformationnel et d'illustrer plus spécifiquement dans quelles mesures l'expérience touristique possède le pouvoir de transformer les individus, et pourrait *a fortiori* déclencher l'adoption de nouveaux comportements pro-environnementaux.

La **section 1** souligne l'intérêt notable et croissant des chercheurs pour le courant du tourisme transformationnel comme en témoigne le nombre de publications liant tourisme et transformation qui n'a cessé d'augmenter ces 10 dernières années. Cette section met en exergue le fait que différents types de tourisme, de par leurs spécificités, sont propices à engendrer des transformations chez les individus (le tourisme volontaire, le tourisme éducatif, le tourisme de pleine nature / d'aventure, le tourisme spirituel/religieux, le tourisme de pèlerinage, le tourisme d'itinérance, l'écotourisme ou encore le tourisme de bien-être). Les résultats des études menées sont encourageants car ils ont pu mettre en évidence des transformations individuelles découlant d'une expérience touristique, mais la connaissance scientifique en est encore au stade exploratoire. On note un déséquilibre théorique important dans la façon de traiter l'expérience de la transformation ce qui engendre un manque de consensus dans les connaissances qu'il est possible d'en tirer. Aussi, les recherches actuelles s'appuient-elles davantage sur des réflexions théoriques et conceptuelles mais peu de connaissances ont émergé d'études empiriques. On observe également un manque de diversité quant aux méthodologies utilisées ne permettant pas toujours de tirer des conclusions solides.

La **section 2** explore en profondeur le processus holistique de la transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique. Lorsqu'il est question de transformation, il s'agit davantage de s'intéresser à l'ensemble du processus de transformation plutôt qu'au résultat de la transformation de afin de saisir tous les mécanismes et dynamiques amenant au changement. On comprend que l'expérience de transformation suit un processus « hautement personnalisé » particulièrement complexe, dynamique et soumis à l'interprétation de chaque individu. Cinq tentatives de modélisation des mécanismes et dynamiques du processus de transformation ont été identifiés, or ces cadres conceptuels ne permettent à chaque fois qu'une analyse partielle du processus de transformation et sont majoritairement fondés sur des hypothèses théoriques. On observe que des facteurs spécifiques sont reconnus pour

déclencher la transformation et peuvent être variables en fonction des différents types de tourisme éprouvés. Ces facteurs sont individuels et donc liés aux individus mais aussi contextuels et donc liés à la destination et aux composantes de l'expérience touristique en elle-même. Ces facteurs ont prouvé leur efficacité pour générer une transformation individuelle qui soit multidimensionnelle. En effet, celle-ci peut toucher une ou plusieurs sphères de la vie de l'individu : psychologique, sociale/relationnelle, spirituelle et comportementale/physique. Nous avons également réalisé un tableau de synthèse (tableau 2) permettant d'illustrer en détails quels facteurs déclenchent quels types de transformation pour chaque type de tourisme. On observe néanmoins que les recherches actuelles attestant d'une transformation concrète dans les comportements sont limitées, ces dernières évaluant principalement les changements socio-psychologiques des individus. Également, la pérennité de cette transformation est encore peu documentée car peu d'études longitudinales ont été menées. Cela ne permet donc pas de conclure que les changements post-expérience touristique se maintiennent. Cette section met alors en évidence deux limites importantes : il y a un besoin d'étudier davantage la transformation comportementale mais aussi d'approfondir la connaissance autour des facteurs de maintien et d'abandon de la transformation dans le temps.

Dans la **section 3**, l'approche par les pratiques, appréhendée dans la littérature sur la consommation responsable et dans la littérature en tourisme, est mobilisée afin d'ouvrir les perspectives de ce travail de recherche. La théorie des pratiques consiste à déplacer le regard depuis l'observation des acteurs vers celui des pratiques ce qui la rend particulièrement utile pour ce travail de thèse puisqu'elle s'attache à l'étude du comportement manifesté de l'individu. Trois notions sont indissociables pour bien comprendre la pratique : la notion de constellation de pratiques, la notion de comportement routinier et la notion d'éléments interconnectés qui composent la pratique. Une pratique ne s'exerce que très rarement seule, les pratiques se recoupent, se concurrencent ou bien se coordonnent entre elles, le tout formant un ensemble complexe de pratiques. Une pratique est une action ancrée qui se répète dans la vie de tous les jours, afin d'alléger la charge mentale de l'individu et lui éviter de reconsidérer sans cesse toutes les possibilités d'actions qui s'offrent à lui. Une pratique est composée de trois éléments interreliés que sont la signification, l'arrangement matériel et la compétence. Ces trois composantes sont liées entre elles pour créer la pratique ce qui rend le processus de la pratique dynamique : si une composante bouge, l'ensemble de la pratique évolue. Ainsi, il est possible de modifier ou d'adopter de nouvelles pratiques en faisant varier les liens entre les trois

composantes. Les moments de transition de vie sont particulièrement propices à l'évolution de pratiques puisqu'ils ouvrent un espace de réflexion permettant à l'individu de remettre en question ses pratiques. Les chercheurs du champ de la consommation responsable se sont largement saisis de cette approche car celle-ci s'est révélée probante pour encourager les comportements pro-environnementaux, contrairement aux modèles théoriques classiques qui ne parviennent pas à convaincre. La littérature en tourisme qui s'intéresse spécifiquement aux pratiques nous a permis de dresser deux grands constats : (1) l'expérience touristique est en mesure de modifier ou générer de nouvelles pratiques et (2) il existe une porosité vérifiée entre les contextes touristiques et quotidiens car une pratique mobilisée dans la vie de tous les jours peut être reproduite pendant les vacances. Cette section 3 nous amène vers une conclusion qui va très largement guider l'ensemble de ce travail de thèse : puisque les pratiques sont transférables depuis le contexte quotidien vers le contexte touristique, on peut donc s'interroger sur la situation inverse et imaginer qu'une pratique qui aurait émergé pendant l'expérience touristique puisse logiquement résonner au retour dans le quotidien de l'individu.

Ce **chapitre 2** démontre la pertinence de corréler la littérature sur le tourisme transformationnel et la littérature sur les pratiques afin de trouver des leviers pertinents permettant l'engagement des individus dans des comportements pro-environnementaux. On perçoit que l'expérience touristique est en mesure de transformer l'individu mais les changements spécifiques aux comportements et leur maintien dans le temps ont été encore peu prouvés. Les modèles existants, par ailleurs largement basés sur des hypothèses théoriques plutôt que sur des constats empiriques, ne démontrent qu'une analyse partielle du processus de transformation. Très peu de modèles longitudinaux font état de changements de comportements, *a fortiori* pro-environnementaux, pérennes sur le long terme. *A contrario*, il a été vérifié que l'approche par les pratiques permet véritablement de modifier les comportements, notamment éco-responsables, sur le long terme. Ainsi, analyser la transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique par le prisme des pratiques permet d'évaluer la dimension comportementale de la transformation et donc d'observer des changements comportementaux effectifs et pérennes. Si on suit notre raisonnement suggérant que des pratiques acquises lors d'une expérience touristique pourraient réciproquement se transférer vers la vie quotidienne de par la porosité existante entre les contextes quotidien/vacances, on peut alors se demander si certaines pratiques spécifiques issues de l'expérience touristique pourraient générer des pratiques responsables dans le

quotidien ? Ces pratiques responsables, motivées par l'expérience touristique et nouvellement adoptées dans le quotidien, pourraient-elles se routiniser et se maintenir sur le long terme ?

Ces questionnements nous ramènent à la **problématique de cette thèse** : dans quelles mesures la confrontation avec de nouvelles pratiques lors d'une expérience touristique peut favoriser l'adoption d'un comportement pro-environnemental sur le long terme ? Nos deux propositions de recherche vont permettre de guider ce travail de thèse afin de répondre de façon exhaustive à notre problématique. La première proposition de recherche consiste à définir de quelle manière s'opère le processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique alors que la seconde proposition de recherche consiste à identifier précisément les mécanismes qui favorisent le transfert de pratiques depuis l'expérience touristique vers le quotidien et leur maintien sur le long-terme. Le **chapitre 3** consistera d'abord à présenter la méthodologie de recherche mise en place pour répondre à notre problématique et nos deux propositions de recherche. Nous répondrons ensuite à cette problématique et ces propositions de recherche dans le **chapitre 4**.

**SECONDE PARTIE EMPIRIQUE : EXPLORATION DU
POTENTIEL DE TRANSFORMATION
COMPORTEMENTALE PAR LE TRANSFERT DE
PRATIQUES TOURISTIQUES**

Chapitre 3 : Épistémologie et méthodologie de la recherche

INTRODUCTION GENERALE

PREMIERE PARTIE THEORIQUE : L'EXPERIENCE TOURISTIQUE COMME LEVIER D'ADOPTION DE COMPORTEMENTS PRO-ENVIRONNEMENTAUX

Chapitre 1

Comportements pro-environnementaux : une tendance actuelle forte mais un engagement encore fragile

Chapitre 2

L'expérience touristique possède un pouvoir de transformation individuelle certain mais encourage-t-elle l'adoption de comportements pro-environnementaux ?

SECONDE PARTIE EMPIRIQUE : EXPLORATION DU POTENTIEL DE TRANSFORMATION COMPORTEMENTALE PAR LE TRANSFERT DE PRATIQUES TOURISTIQUES

Chapitre 3

Épistémologie et méthodologie de la recherche

Chapitre 4

Un modèle holistique de transformation individuelle lors d'une itinérance pédestre et l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes par la transférabilité de pratiques frugales

DISCUSSION ET CONCLUSION GENERALE

Plan du chapitre 3

Introduction du chapitre 3	147
Section 1. L'adoption d'une posture épistémologique interprétative	150
1.1 Les principaux paradigmes épistémologiques en sciences de gestion	150
1.2 Le positionnement épistémologique retenu : l'interprétativisme	154
Synthèse section 1	155
Section 2. Une recherche ancrée dans le terrain	156
2.1 Emergence de l'objet de recherche.....	156
2.2 Ancrage de la recherche dans la théorie enracinée.....	157
2.3 L'itinérance pédestre sur St Jacques de Compostelle comme terrain de recherche retenu	163
Synthèse section 2.....	165
Section 3. Un protocole de collecte de données longitudinal et multiméthodes	167
3.1 Une collecte longitudinale et trois méthodes de recueil des données : des entretiens semi-directifs, l'observation participante et l'introspection de la chercheuse	168
3.2 Application de la collecte longitudinale et des trois méthodes de recueil des données	174
Synthèse section 3.....	181
Section 4. Codage, analyse et interprétation des données à travers une grille adaptée de la transformation individuelle	183
4.1 Un codage manuel des données via une grille innovante de la transformation individuelle.....	183
4.2 Une interprétation de la transformation individuelle via deux modèles déclinés de la grille et une narration	189
Synthèse section 4.....	211
Section 5. Les critères de scientificité de cette recherche qualitative	213
5.1 Le critère de crédibilité.....	213
5.2 Le critère de transférabilité.....	213
5.3 Le critère de fiabilité.....	214
5.4 Le critère de conformabilité	214
Synthèse section 5.....	215
Synthèse chapitre 3	216

Introduction du chapitre 3

Le **chapitre 1** révèle les insuffisances d'une approche efficace en marketing pour engager les individus dans des comportements pro-environnementaux qui se maintiennent sur le long-terme. En réponse à cette faille, le **chapitre 2** démontre que l'expérience touristique est en mesure de transformer l'individu. Néanmoins, les transformations observées relèvent rarement d'une transformation comportementale maintenue sur le long terme – *a fortiori* en faveur d'un comportement pro-environnemental. Pour pallier cette limite, le chapitre 2 propose d'intégrer l'approche par les pratiques dans le contexte d'une expérience touristique car son efficacité pour modifier les comportements, notamment éco-responsables, sur le long terme a fait ses preuves dans la littérature sur la consommation responsable. Cette approche permet de finaliser le raisonnement de notre recherche et de s'interroger sur la porosité des contextes touristiques et quotidiens et le potentiel transfert de pratiques responsables depuis les vacances vers le quotidien.

Ces deux chapitres nous ont amené à consolider notre **problématique** : **dans quelles mesures la confrontation avec de nouvelles pratiques lors d'une expérience touristique peut-elle favoriser l'adoption d'un comportement pro-environnemental sur le long terme ?**

Deux **propositions de recherche** découlent de cette problématique :

Proposition 1 : De quelle manière s'opère le processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique ?

Proposition 2 : Quels mécanismes favorisent le transfert de pratiques depuis l'expérience touristique vers le quotidien et leur maintien sur le long-terme ?

Ce **chapitre 3** entend donc présenter et justifier le protocole de recherche que nous avons mis en place dans ce travail doctoral pour alimenter nos deux propositions de recherche et, plus largement, apporter réponse à notre problématique.

La **section 1** vise à préciser le paradigme épistémologique. En sciences de gestion, il est nécessaire d'identifier la posture épistémologique que le chercheur souhaite retenir pour son travail de recherche. Cette posture lui permet de clarifier la façon dont il va produire de nouvelles connaissances et les règles relatives qu'il doit suivre pour élaborer son protocole de recherche. Il s'agit d'abord dans cette section de préciser les principaux paradigmes

épistémologiques mobilisés en sciences de gestion : le productivisme, l'interprétativisme et le constructivisme. Il convient ensuite de préciser pour quelles raisons la posture interprétativiste a été retenue pour ce travail doctoral.

La **section 2** présente le choix qui a été fait dans cette recherche de s'ancrer autant que possible dans une réalité de terrain afin d'en tirer de nouvelles connaissances scientifiques et d'entrer en cohérence avec le paradigme épistémologique de l'interprétativisme. Nous présentons une première étude exploratoire d'une expérience d'itinérance pédestre sur Compostelle, précédant ce travail de thèse et qui nous a permis de définir notre objet de recherche. Nous justifions ensuite notre approche par la théorie enracinée pour approfondir les connaissances existantes mais aussi élaborer de nouvelles connaissances autour de l'expérience de transformation pendant les vacances et l'adoption de comportements pro-environnementaux dans le quotidien. Enfin nous argumentons le choix de mobiliser à nouveau l'itinérance pédestre sur un chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle pour notre collecte de données empiriques.

La **section 3** met en évidence une limite méthodologique importante dans la littérature actuelle en tourisme durable : le recours récurrent à des études tirant leurs résultats d'auto-déclarations d'intentions de changement vers un comportement plus responsable. Il y a aujourd'hui un appel fort des chercheurs en tourisme à se tourner vers de nouveaux cadrages méthodologiques qui dépassent le stade de l'intention et prennent en considération des changements réels de comportement (Juvan et Dolnicar, 2016 ; Loureiro, Guerrero et Han, 2022 ; Wu, Font et Liu, 2021). Cette section a donc pour objectif de présenter le protocole de recherche que nous avons élaboré pour répondre à notre problématique et nos propositions de recherche tout en s'attachant à proposer des méthodes de recueil permettant de répondre à l'appel de la communauté scientifique. Il s'agit d'abord de justifier notre choix de procéder à une collecte longitudinale et un recueil de données multiméthodes. Nous détaillons ensuite précisément la façon dont nous avons appliqué ces méthodes pour recueillir nos données empiriques lors de trois collectes longitudinales.

La **section 4** explique notre méthodologie de codage manuel, d'analyse et d'interprétation de l'ensemble de ce matériau empirique recueilli lors des collectes longitudinales. Nous présentons et justifions ici la création d'une grille holistique, innovante et adaptée de la transformation individuelle pour faire sens de l'ensemble de ce matériau empirique.

Enfin, nous expliquons dans la **section 5** nos précautions prises pour respecter les quatre critères de scientificité de la recherche qualitative : crédibilité, transférabilité, fiabilité et conformabilité.

Section 1. L'adoption d'une posture épistémologique interprétative

D'après Piaget (1967 dans Gavard-Perret *et al.*, 2018, p.6), « *l'épistémologie est l'étude de la constitution de connaissances valables* ». L'épistémologie est alors considérée comme une discipline qui s'intéresse aux fondements de la science et de la création de connaissances (Allard-Poesi et Perret, 2014). L'épistémologie s'accompagne de paradigmes définis comme « *des constellations de croyances, valeurs, techniques, etc. partagées par une communauté scientifique* » (Kuhn, 1962, p. 175). En sciences de gestion, ces paradigmes épistémologiques font référence à de grands courants de pensée reposant sur des visions partagées et initiés par les chercheurs de cette discipline mais aussi plus précisément par les communautés formées dans ses sous-disciplines (marketing dans le cas de ce travail de thèse). Chaque paradigme épistémologique traduit alors une vision différente de la construction de la connaissance.

Le questionnement épistémologique mené par le chercheur est nécessaire car il « *l'encourage à clarifier la conception de la connaissance sur laquelle le travail de recherche reposera et la manière dont seront justifiées les connaissances qui seront élaborées* » (Gavard-Perret *et al.*, 2018, p.7). Ainsi, une connaissance peut être qualifiée de scientifique si son processus de production respecte certaines règles relatives aux différents paradigmes épistémologiques. Ce n'est donc qu'une fois le paradigme posé que le chercheur pourra déterminer sa méthodologie de recherche, ou méthode d'élaboration des connaissances, pour répondre à l'objectif de recherche qu'il s'est fixé (Gavard-Perret *et al.*, 2018, p.7).

L'objectif de cette première section est d'abord de présenter les différents paradigmes épistémologiques mobilisés dans les sciences de gestion afin de dresser un état des lieux des différents cadres possibles pour élaborer de nouvelles connaissances. Fort de cet état des lieux, il s'agit ensuite de se concentrer spécifiquement sur le paradigme interprétativiste afin de justifier pourquoi nous l'avons retenu pour cette thèse et comment celui-ci nous aide à construire notre protocole de recherche.

1.1 Les principaux paradigmes épistémologiques en sciences de gestion

Les sciences de gestion font état de trois paradigmes épistémologiques principaux : le **positivisme**, l'**interprétativisme** et le **constructivisme**. S'intégrer dans l'un ou l'autre de ces trois paradigmes va déterminer la posture de recherche du chercheur et guider son travail de recherche. Ainsi, le choix de cette posture va définir la façon dont le chercheur va considérer la réalité : la posture positiviste encouragera le chercheur à considérer la réalité comme

« extérieure » au processus de recherche alors que, par opposition, les postures interprétativistes et constructivistes dans lesquelles le chercheur fait partie intégrante de l'univers qu'il observe, l'amèneront à construire ou co-construire la réalité (Evrard, Pras et Roux, 2009, p.57). Avant de justifier davantage la posture interprétativiste retenue pour ce travail de thèse, prenons le temps d'abord d'approfondir chaque paradigme épistémologique pour illustrer leurs spécificités :

- Le **positivisme** : cette posture, longtemps majoritaire dans les recherches en sciences de gestion, place le chercheur en position d'extériorité par rapport au phénomène qu'il observe. L'observateur et l'objet étudié sont deux entités séparées dans le processus de création de connaissances (Gavard-Perret *et al.*, 2018). Les conclusions proposées par le chercheur sont majoritairement tirées d'une déduction des éléments étudiés (Allard-Poesi et Perret, 2014). La réalité considérée par le chercheur est donc neutre, objective et unique, minimisant ainsi l'impact du chercheur sur les conclusions de sa recherche. Le mode principal de production de connaissances est généralement inductif, se basant ainsi sur l'observation de faits pour en déduire des lois générales (Gavard-Perret *et al.*, 2018). L'objet d'étude est préférablement isolé de son contexte et n'interagit pas avec le chercheur pour éviter de possibles perturbations. Cependant, cette posture est mise à mal lorsqu'il devient nécessaire de prendre en compte les relations entre l'objet et son contexte ou encore l'objet et le chercheur pour apporter de la valeur à la connaissance ; on constate alors l'émergence du paradigme post-positiviste pour répondre à ces limites. L'objectif d'expliquer, contrôler et prédire des phénomènes reste le même dans le post-positivisme mais il existe cette fois une volonté de chercher à se rapprocher d'une réalité sans pour autant la maîtriser parfaitement. Les outils et méthodes majoritairement mobilisés dans ce paradigme épistémologique sont l'expérimentation, la méthode hypothético-déductive et les techniques quantitatives (Cerio, 2021). La vérifiabilité, la confirmabilité et la réfutabilité des hypothèses constituent les critères de validité de ce paradigme (Evrard, Pras et Roux, 2009) ;
- L'**interprétativisme** : cette posture, développée dans la mouvance du tournant interprétatif dans les années 1980 (Burrell et Morgan, 1979), considère que la réalité dépend des interprétations des expériences que les différents acteurs font d'une situation (Gavard-Perret *et al.*, 2018). Dans ce paradigme, le processus de connaissance vise en priorité à comprendre dans quelles mesures les différents sujets vivant une même situation donnent du sens à ce qui est vécu. Contrairement à la posture positiviste, le

contexte ainsi que les expériences individuelles sont deux éléments primordiaux pour comprendre la réalité des sujets observés. Le chercheur s'immerge alors dans un phénomène pour comprendre le sens que les acteurs observés donnent à la réalité (Evrard, Pras et Roux, 2009). Ici la généralisation statistique n'est pas possible, il est davantage question de comprendre des phénomènes « *en s'efforçant d'identifier les schémas de pensée et les manières de voir le monde, souvent tacites, qui façonnent la façon dont les sujets donnent du sens aux situations qu'ils vivent* » (Gavard-Perret *et al.*, 2018, p.31). L'interprétativisme assume alors pleinement la subjectivité : celle de l'acteur, impliqué dans le phénomène étudié, et celle du chercheur, observateur du phénomène étudié (Gavard-Perret *et al.*, 2018). Il existe donc une interdépendance entre le sujet et l'objet étudié (Evrard, Pras et Roux, 2009). Cette posture implique par ailleurs de chercher davantage à saisir la réalité construite par les acteurs sur un phénomène donné plutôt qu'à mettre en valeur des relations causales. Trois méthodologies, majoritairement qualitatives, sont souvent mobilisées en sciences de gestion lorsqu'une posture interprétativiste est adoptée : la théorie enracinée, l'approche phénoménologique et l'approche ethnographique ;

- Le **constructivisme (radical ou modéré)** : cette posture reste encore peu mobilisée en sciences de gestion (Evrard, Pras et Roux, 2009). Celle-ci est assez proche de la posture interprétativiste car toutes deux partagent une vision relativiste du réel et réfutent l'existence d'un réel objectif comme c'est le cas dans la posture positiviste. Toutefois, la posture constructiviste a pour objectif « *la construction de la réalité par la confrontation entre l'objet de recherche et le chercheur* » (Evrard, Pras et Roux, 2009, p.61). En effet, les interprétativistes envisagent la compréhension d'une réalité au travers de leurs interprétations, leur objectif étant de comprendre et d'interpréter un phénomène. Quant aux constructivistes, ils considèrent la réalité comme le résultat de la relation entre le chercheur et son objet (Giordano et Jolibert, 2012), leur objectif étant davantage de construire et d'étudier les finalités des actions co-construites. La réalité est alors co-construite entre les acteurs et les chercheurs avec par conséquent une logique transformative. Bergadaà (2006, p.9) par exemple, s'empare de cette posture constructiviste dans son étude pour « *comprendre ce que représente le musée olympique du point de vue du visiteur, en induisant des propos des visiteurs leurs constructions de*

la réalité » et s'appuie pour cela sur une méthodologie d'entretiens qualitatifs non dirigés et d'une observation neutre sur le terrain.

Trois spécificités composent le paradigme : l'ontologie (la nature de la réalité), l'épistémologie (la relation chercheur/objet de la recherche) et l'objectif recherché. Ces trois composantes permettent d'expliquer la manière dont se construit l'objet de la recherche, le but de la recherche et son approche (Allard-Poesi et Perret, 2014). La figure 12 ci-dessous inspirée des travaux d'Evrard, Pras et Roux (2009, p.58) propose une synthèse des spécificités de chaque paradigme.

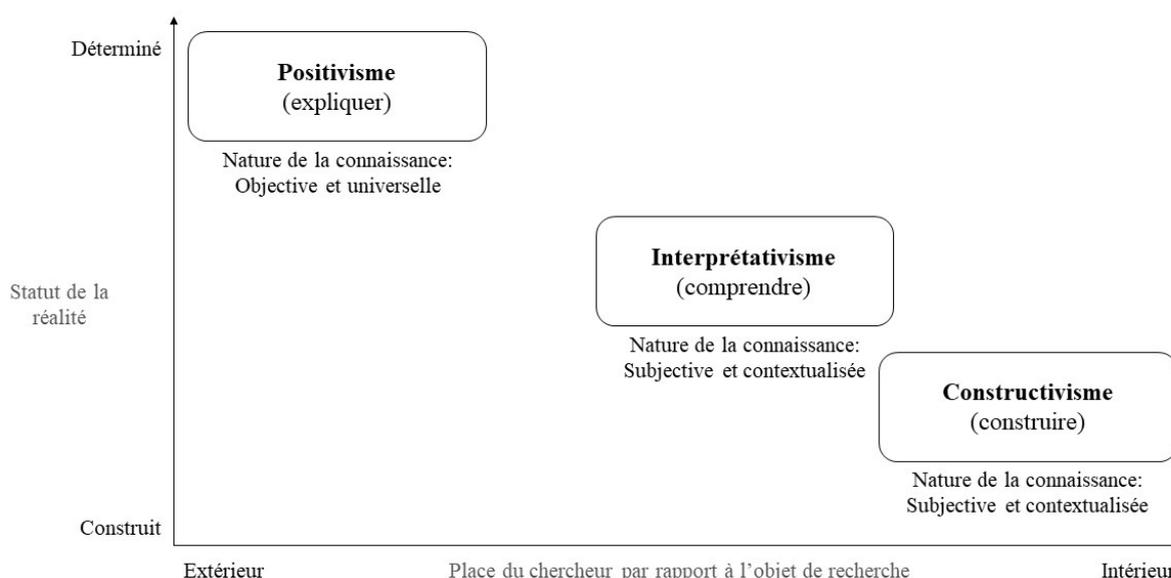


Figure 12 - Le paradigme de la posture épistémologique interprétativiste de Evrard, Pras et Roux (2009, p.58)

En résumé :

- La **posture positiviste** place le chercheur totalement à l'extérieur de son objet de recherche et l'invite à produire/expliquer/contrôler une connaissance objective et universelle, à présenter une réalité déterminée/observable et à expliquer un phénomène ;
- La **posture interprétativiste** place le chercheur plus proche de son objet de recherche et consiste à créer une connaissance subjective et contextualisée, à proposer une réalité à mi-chemin entre déterminée et construite, et à comprendre/interpréter/obtenir le sens d'un phénomène ;

- La **posture constructiviste** place le chercheur totalement à l'intérieur de son objet de recherche et apporte une connaissance subjective et contextualisée, présente une réalité co-construite avec les différents acteurs et cherche à construire un modèle ou un projet.

1.2 Le positionnement épistémologique retenu : l'interprétativisme

La posture interprétativiste, née dans les années 1980, répond à la quête générale d'une alternative au paradigme positiviste en sciences de gestion. Du point de vue des recherches en marketing spécifiquement, l'émergence de la prise en compte des émotions et sensations vécues par les consommateurs (Holbrook et Hirschman, 1982) nécessitait particulièrement la mise en œuvre d'un paradigme plus adapté permettant de porter un nouveau regard sur les phénomènes de consommation (Cerio, 2021). Ainsi, ce tournant interprétatif s'est développé dans les recherches en marketing afin de mettre davantage l'accent sur l'immersion et mieux comprendre les phénomènes de consommation (Özçağlar-Toulouse et Cova, 2010).

Le positionnement épistémologique de l'interprétativisme semble vraisemblablement le mieux adapté pour guider notre recherche et construire notre méthodologie d'élaboration de la connaissance, autrement dit notre protocole de recherche. En effet, les recherches interprétatives se caractérisent par leur visée compréhensive d'un phénomène, ce qui se prête à notre objectif d'observer et comprendre en profondeur le phénomène particulier de la transformation comportementale des individus dans le cadre d'une expérience touristique et ses conséquences sur le long terme. Evrard, Pras et Roux (2009) nous rappellent que le paradigme interprétatif implique deux éléments essentiels :

- la prise en compte du contexte dans lequel évolue l'acteur observé est primordiale ;
- il n'existe pas de réalité sociale absolue, la réalité dépend des interprétations individuelles que les acteurs observés font de leur propre expérience. Pour cela, il est indispensable de s'intéresser aux motivations, aux représentations, aux attentes et aux croyances des acteurs observés (Evrard, Pras et Roux, 2009).

La démarche interprétative nous permettra donc de reconstruire la réalité du parcours de transformation des individus selon l'interprétation qu'eux-mêmes en font et selon les contextes étudiés (touristique et quotidien) afin de donner du sens aux comportements et aux pratiques observés (Allard-Poesi et Perret, 2014). Précisons par ailleurs que notre recherche, de par sa posture interprétative, ne contribuera pas à déterminer une réalité absolue ni une logique généralisable du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique, mais

plutôt à en proposer une interprétation approfondie afin de répondre à l'appel de la communauté de renforcer la compréhension de ce phénomène. L'interprétation de ce processus restera donc subjective puisque celle-ci dépendra du regard que nous porterons sur les données collectées auprès des individus interrogés. L'interprétation dépendra également du regard que les individus eux-mêmes porteront sur leur propre parcours de transformation. En effet, l'expérience de transformation ne pourra pas faire l'objet d'une seule réalité mais de plusieurs puisque nous avons expliqué que ce processus hautement personnalisé est construit individuellement par chaque acteur (chapitre 2). Il existera donc autant de parcours de transformation que de parcours racontés par les individus interrogés. L'objectif de ce travail de thèse n'est donc pas de proposer un processus unifié des parcours de transformation mais plutôt d'analyser et de faire sens de chacun de ces parcours.

Synthèse section 1

Cette première section détaille les différents paradigmes épistémologiques mobilisés en sciences de gestion pour guider un travail de recherche : le positivisme, l'interprétativisme et le constructivisme. Celle-ci précise notre choix de retenir la posture interprétativiste qui se prête particulièrement à notre objectif d'observer et comprendre en profondeur le phénomène particulier de la transformation comportementale des individus dans le cadre d'une expérience touristique et ses conséquences sur le long terme. Pour appréhender au mieux ce phénomène, cette recherche nécessite particulièrement de donner la primauté à l'empirie et aux contextes dans lesquels s'exerce ce phénomène (Cerio, 2021). Le chercheur doit alors se rapprocher au plus près de son terrain de recherche pour pouvoir accéder à ces données empiriques et en tirer ses conclusions comme nous l'expliquons dans la section suivante.

Section 2. Une recherche ancrée dans le terrain

Rappelons que le chapitre 2 a mis clairement en évidence une prépondérance de publications s'appuyant sur des réflexions théoriques et conceptuelles dans le champ du tourisme transformationnel (Tasci et Godovykh, 2021 ; Pung, Gnoth et Del Chiappa 2020). La faible proportion d'études empiriques empêche de pouvoir confirmer les résultats théoriques supposés et donc de construire des connaissances solidement éprouvées. Cette section 2 entend donc démontrer dans quelles mesures ce travail doctoral intègre pleinement une réalité de terrain pour fonder ses nouvelles connaissances scientifiques et nourrir les travaux existants du champ. Il s'agit d'abord d'expliquer comment a émergé la volonté d'étudier cet objet de recherche. On comprend ici que l'ensemble de ce travail de thèse découle d'un constat évident manifesté empiriquement par des individus ayant vécu une expérience touristique d'itinérance sur un chemin de Compostelle. Il convient ensuite d'illustrer l'ancrage fort de cette recherche dans le terrain, une recherche qui s'est construite selon les enseignements de la théorie enracinée. Enfin, le choix de retenir spécifiquement le chemin de Compostelle comme terrain privilégié pour explorer l'expérience de transformation des individus et l'adoption de comportements pro-environnementaux qui en découle est justifié.

2.1 Emergence de l'objet de recherche

Rappelons que ce travail de recherche est mené dans le cadre d'un contrat de thèse CIFRE avec le bureau d'études ATEMIA, spécialisé en ingénierie touristique. Les études menées par ATEMIA se sont avérées être un terrain de recherche idéal en ce sens où l'entreprise intervient principalement dans le champ de l'éco-tourisme, avec une cinquantaine de terrain d'études différents chaque année.

Une **opportunité s'est présentée en 2020 d'étudier les comportements de consommation des clientèles fréquentant l'itinéraire de Saint-Jacques-de Compostelle entre Genève et le Puy-en-Velay (GR®65)**, mission commanditée par la Fédération Française de Randonnée Pédestre Auvergne Rhône-Alpes⁶⁹. Cette étude consistait à se rendre physiquement sur divers secteurs stratégiques de l'itinéraire pour interroger les randonneurs en itinérance et tenter de comprendre à la fois leurs motivations et le vécu de leur expérience⁷⁰.

⁶⁹ La fiche référence de cette étude est disponible ici : <https://atemia.org/references/etude-clientele-economiques-gr65-chemins-st-jacques-de-compostelle/>. Le rapport complet de cette étude est consultable ici : <https://drive.google.com/file/d/1JUaHLfIEQakVQzOSYT2Xhzu558EEG71z/view>.

⁷⁰ Dans le cadre de l'étude menée par ATEMIA pour la Fédération Française de Randonnée Pédestre AURA, d'autres collectes ont été réalisées en 2020, 2021 et 2022 à différentes saisons (printemps, été, automne) pour

Lors de la première collecte⁷¹ se déroulant en août 2020⁷², 20 entretiens qualitatifs semi-directifs ont été menés *in situ* auprès de randonneurs itinérants rencontrés sur le parcours. Précisions ici que plusieurs de ces 20 randonneurs itinérants interrogés avaient déjà randonné une ou plusieurs fois sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Un mois plus tard en septembre 2020, quatre de ces randonneurs itinérants rencontrés sur le parcours ont à nouveau été interrogés⁷³.

Parmi les randonneurs itinérants ayant déjà emprunté un chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle ainsi que ceux interrogés un mois plus tard, une grande majorité déclare avoir mis en place des changements conséquents dans leur vie quotidienne à leur retour. Des changements certes socio-psychologiques et spirituels mais aussi comportementaux. Ces changements semblent par ailleurs se maintenir au long cours si l'on en croit les témoignages des randonneurs ayant reproduit plusieurs fois leur itinérance sur le chemin de Compostelle. Mais un changement notable a particulièrement alerté notre attention puisqu'il touche spécifiquement à l'adoption de comportements pro-environnementaux dans le cadre d'une expérience touristique : **à leur retour de cette expérience d'itinérance pédestre, plusieurs des individus interrogés tendent à simplifier globalement leur mode de vie et adopter des comportements et pratiques plus sobres qui se maintiennent sur le long terme.**

Ainsi, de ces constats empiriques saisissants ont émergé plusieurs questionnements qui ont fait naître l'objet de cette thèse : quelles dynamiques et mécanismes, au cœur de l'expérience touristique, ont fait naître ces changements comportementaux ? Dans quelles mesures l'expérience touristique vécue en vacances a-t-elle pu enclencher l'adoption de pratiques plus sobres au retour dans le quotidien ? Pourquoi ce changement de comportement vertueux se maintient-il sur le long terme ?

2.2 Ancrage de la recherche dans la théorie enracinée

Cet objet de recherche, fortuitement identifié lors de l'étude précédemment citée menée en 2020 par l'entreprise accueillant le contrat CIFRE, a rendu évident le choix de la théorie

couvrir le plus largement possible les périodes de fréquentation de cet itinéraire. Ces autres collectes n'ont pas été mobilisées dans ce travail de recherche car les répondants n'ont pas été interrogés de façon longitudinale.

⁷¹ Cette collecte sera par la suite nommée collecte 1.

⁷² Cette collecte sera par la suite nommée collecte 1.1.

⁷³ Cette collecte sera par la suite nommée collecte 1.2.

enracinée ou *grounded theory*. Cela entre également en cohérence avec la posture épistémologique interprétative que nous avons retenue.

La théorie enracinée, ou ancrée, vise à construire l'analyse et les résultats de la recherche en fonction du terrain observé et d'un aller-retour entre les données empiriques et les éléments théoriques. Les données empiriques issues de l'observation du terrain sont centrales dans la théorie enracinée. Evrard, Pras et Roux (2009) expliquent que la théorie enracinée consiste d'abord à faire apparaître depuis le terrain un phénomène à étudier. A ce stade, le chercheur explore son terrain sans aucun fondement théorique préliminaire pour faire émerger un phénomène à analyser. L'interprétation empirique de ce phénomène émergent est ensuite confrontée aux travaux existants de la littérature académique référente afin de construire une théorisation de ce phénomène observé. Cette théorisation est ensuite testée à nouveau sur le terrain pour valider ou infirmer sa véracité. La théorie enracinée consiste alors en un va-et-vient récurrent entre la littérature et le terrain.

La théorie enracinée encourage donc **un processus itératif** (alternance entre phases de collectes de données et phases de revue de la littérature) **et abductif** (combinaison des démarches inductive et déductive) **pour faire émerger de nouvelles connaissances**. Ainsi, à partir d'observations de terrain sont inférées des hypothèses/théories/connaissances (démarche inductive) puis celles-ci sont testées sur le terrain (démarche déductive). Ce processus mêlant induction et déduction est clairement schématisé par Evrard, Pras et Roux (2009, p.44) dans la figure 13 ci-dessous :

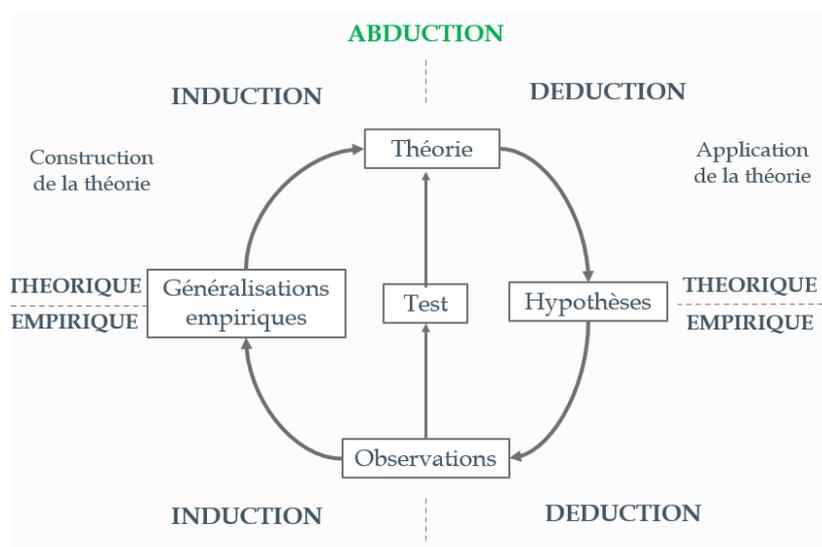


Figure 13 - Le processus d'induction, déduction et abduction de Evrard, Pras et Roux (2009, p.44)

Outre sa mobilisation récurrente dans les démarches interprétatives, le choix de la théorie enracinée pour notre travail de thèse est évident pour trois raisons :

- (1) l'émergence d'un phénomène complexe à analyser depuis une étude de terrain a permis d'élaborer notre objet de recherche ;
- (2) l'objectif central de ce travail doctoral est d'apporter une compréhension de l'expérience de transformation comportementale - *a fortiori* pro-environnementale - dans le cadre d'une expérience touristique et ses conséquences dans le quotidien de l'individu, là où la majorité des cadres théoriques précédemment détaillés dans les chapitres 1 et 2 ont échoué. La démarche abductive et itérative mêlant terrain et littérature scientifique existante apparaît particulièrement pertinente afin d'enrichir ces différents cadres théoriques ;
- (3) ce choix est conforté par un appel de Loureiro, Guerreiro et Han (2022) dans leur publication dédiée à l'analyse des comportements pro-environnementaux des touristes en vacances. Les auteurs recommandent de mettre davantage l'accent sur le développement d'une théorie qui soit ancrée, telle que la théorie enracinée, pour dépasser les études antérieures de ce champ qui tendent à appliquer et à étendre des théories déjà bien connues (comme démontré dans le chapitre 1).

La logique itérative et abductive qu'implique la théorie enracinée a façonné notre réflexion tout au long de ce travail de recherche. Notre processus s'est construit autour de quatre grandes phases composées de réflexions empiriques et de réflexions théoriques interdépendantes :

- **La phase 1** : il s'agit de la **première phase d'observation empirique**, que nous appellerons « **collecte exploratoire** » ou **collecte 1 (déclinée en collectes 1.1 et 1.2 car il s'agit d'une collecte longitudinale)** effectuée en août puis septembre 2020. Comme précisé antérieurement, c'est une étude clientèle mobilisant des entretiens semi-directifs proposée par l'entreprise en collaboration CIFRE qui a permis l'émergence de l'objet de recherche : une expérience touristique d'itinérance pédestre favorise l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes dans le quotidien. Certes l'intention générale de cette recherche était déjà définie en amont de ce travail de thèse (comme précisé dans l'introduction), mais cette étude est intervenue en été 2020 soit au tout début de ce travail doctoral⁷⁴ alors qu'aucune approche précise de la littérature n'avait

⁷⁴ La collaboration CIFRE entre la doctorante, l'Université Savoie Mont Blanc et l'entreprise ATEMIA a pris effet le 1^{er} juillet 2020.

encore été réalisée. On peut donc en conclure que la conception de l'objet de recherche est depuis le début enraciné dans l'empirique (Cerio, 2021) ;

- La **phase 2** : il s'agit de la **première phase de confrontation théorique** qui a permis l'élaboration d'un premier **cadre théorique exploratoire** de référence en relation avec les données empiriques observées lors de la phase 1. Les littératures des champs de l'adoption des comportements pro-environnementaux et du tourisme transformationnel ont alors été mobilisées. Ces littératures nous ont permis d'identifier les freins actuels à l'adoption de comportements pro-environnementaux et les limites des modèles de changement de comportements existants (chapitre 1) ainsi que le potentiel réel de l'expérience touristique pour engager des transformations durables dans plusieurs sphères de la vie de l'individu, notamment la sphère comportementale (chapitre 2, sections 1 et 2). Cette phase de confrontation entre empirie du terrain et connaissances existantes a permis à ce stade de préciser notre question de recherche : quels mécanismes et dynamiques de l'expérience touristique encouragent l'adoption de comportements pro-environnementaux sur le long terme ? ;

- La **phase 3** : il s'agit de la **seconde phase d'observation empirique**, que nous appellerons « **collecte complémentaire** » ou **collecte 2 (déclinée en collectes 2.1, 2.2, 2.3 car il s'agit d'une collecte longitudinale)** effectuée en juillet 2021, août 2021 et janvier 2022. C'est cette collecte 2 qui sera détaillée dans la section 3 de ce chapitre car c'est sur cette collecte complémentaire longitudinale que reposent les résultats de cette thèse (détaillés dans le chapitre 4). Cette phase 3 visait à prolonger les enseignements empiriques observés lors de la phase 1 et à alimenter les enseignements théoriques de la phase 2. L'objectif de cette seconde phase d'observation empirique consistait donc à approfondir précisément la connaissance du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique et comprendre l'adoption en conséquence de comportements pro-environnementaux dans le quotidien. Le choix du terrain de recherche s'est à nouveau porté sur l'itinérance pédestre sur un chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, terrain qui avait prouvé sa pertinence lors de la collecte observatoire de la phase 1 et qui permettait donc une cohérence avec les résultats déjà observés (le choix du terrain sera détaillé dans le point 2.3). Les données empiriques récoltées lors de cette phase 3 ont permis d'apporter des précisions fondamentales sur

le processus de transformation mais elles ont aussi permis de dresser un nouveau constat qui n'avait pas été précédemment identifié dans le premier cadre théorique exploratoire de la phase 2 : il existe un transfert entre les pratiques depuis l'expérience touristique vers le contexte quotidien, et ces pratiques génèrent des comportements pro-environnementaux ;

- La **phase 4** : il s'agit de la **seconde phase de confrontation théorique** qui a permis l'élaboration du cadre théorique définitif. Fort des constats issus de la phase 3 d'observation empirique, cette phase 4 a vu l'intégration de la littérature sur l'approche par les pratiques appliquée à nos deux cadres théoriques initiaux de la consommation responsable et du tourisme (chapitre 2, section 3). C'est à ce moment-là que s'est construite notre proposition finale de problématique de recherche : dans quelles mesures la confrontation avec de nouvelles pratiques lors d'une expérience touristique peut favoriser l'adoption d'un comportement pro-environnemental sur le long terme ? En ont découlé ainsi nos deux propositions de recherche : (1) De quelle manière s'opère le processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique ? ; (2) Quels mécanismes favorisent le transfert de pratiques depuis l'expérience touristique vers le quotidien et leur maintien sur le long-terme ? . Cette dernière phase marque la fin du processus itératif de réflexions empiriques et théoriques ainsi que le début du traitement des données collectées et de l'analyse des résultats qui permettront de répondre à notre problématique et nos propositions de recherche (chapitre 4).

Le schéma ci-dessous (figure 14) invite à visualiser ce processus itératif et abductif qui a guidé notre recherche :

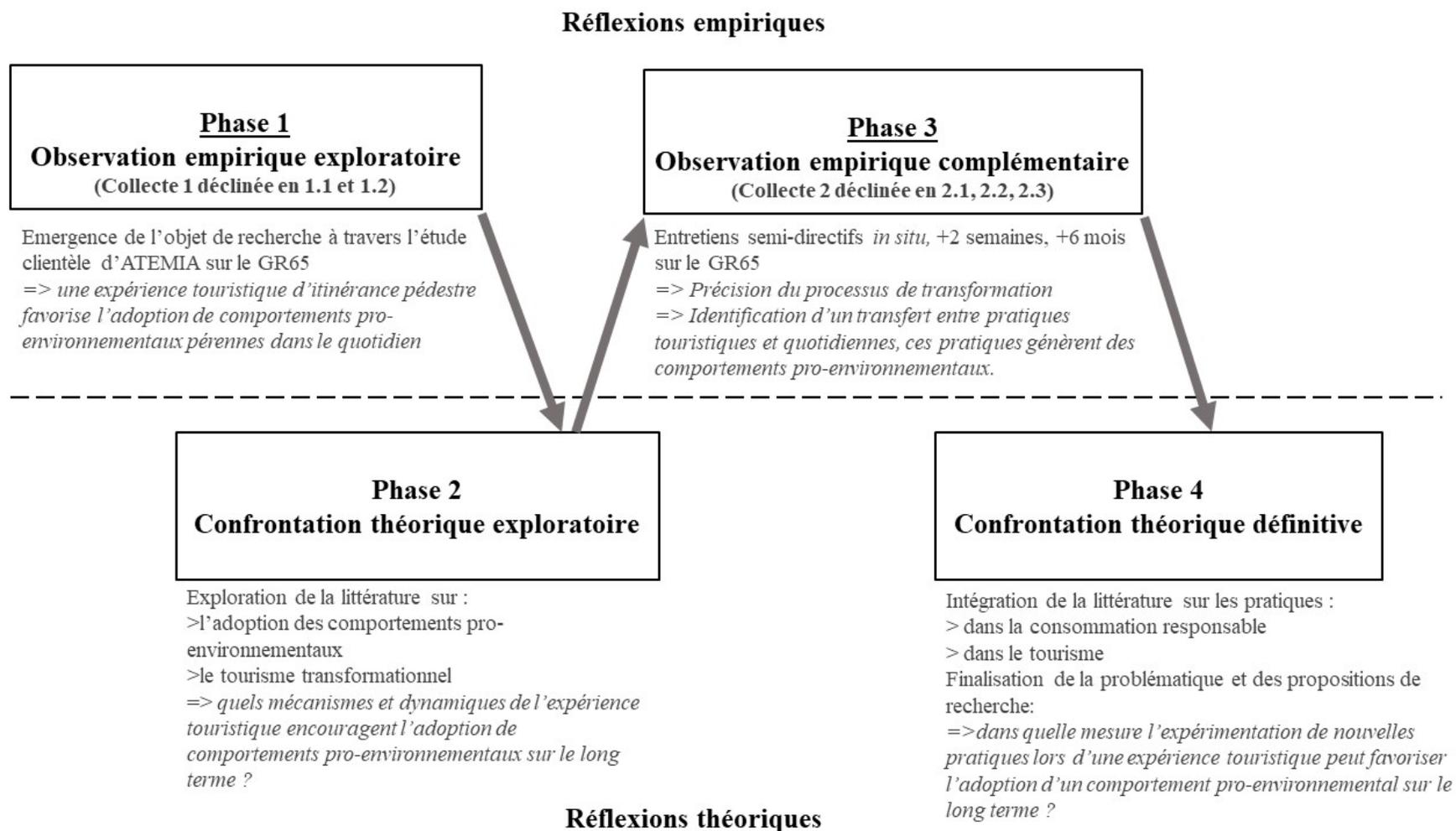


Figure 14 - Le processus itératif de réflexions empiriques et théoriques, issu de la théorie enracinée, élaboré pour notre protocole de recherche

2.3 L'itinérance pédestre sur St Jacques de Compostelle comme terrain de recherche retenu

Plusieurs raisons ont guidé le choix de retenir l'activité touristique d'itinérance pédestre sur le GR®65 chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle comme terrain de recherche pour notre collecte complémentaire (collecte 2).

Tout d'abord, il a été convenu de **conserver le même terrain de recherche pour notre collecte complémentaire (collecte 2) afin d'assurer une cohérence avec notre collecte exploratoire (collecte 1)**. En effet, les résultats de la collecte exploratoire (collecte 1) avaient permis d'identifier non seulement des changements concrets dans les pratiques des itinérants au retour dans leur quotidien, mais *a fortiori* des pratiques en faveur d'un comportement pro-environnemental. Il nous semblait alors pertinent de s'appuyer sur ces premiers résultats prometteurs pour approfondir la compréhension du phénomène et consolider les résultats déjà observés⁷⁵.

Également, l'activité de l'itinérance pédestre sur un chemin de St Jacques de Compostelle appartient à deux types de tourisme : **le tourisme d'itinérance et le tourisme de pèlerinage**. D'un point de vue académique, ces deux types de tourisme ont déjà été bien documentés dans la littérature touristique pour **leur pouvoir transformateur**. En effet, notre tableau synthèse du chapitre 2 (tableau 2) révèle que divers facteurs (personnels et contextuels) présents dans une activité d'itinérance déclenchent la transformation et que cette transformation se traduit dans plusieurs sphères de la vie de l'individu (psychologique, sociale, spirituelle et comportementale). L'étude de Saunders, Laing et Weiler (2013) portant sur la transformation personnelle dans le cadre d'une marche longue distance démontre effectivement des changements comportementaux intégrés dans le quotidien tels que le fait de se fixer de nouveaux défis sportifs ou une pratique régulière de la marche pour s'entretenir ou se couper du stress. Kirschner (2020a) constate dans ces travaux l'impact de l'itinérance sur des changements tels qu'un déménagement vers une zone rurale, un changement de statut familial, ou encore un changement de métier porteur de valeurs plus éthiques. Le tourisme de pèlerinage

⁷⁵ Il convient de préciser ici que la portion étudiée lors de la collecte observatoire pendant l'été 2020 (collecte 1) concernait l'itinéraire entre Genève et le Puy-en-Velay, et la portion étudiée pour la collecte complémentaire pendant l'été 2021 (collecte 2) et sur laquelle porteront les résultats concerne l'itinéraire entre Le Puy-en-Velay et Conques. Initialement, il était convenu de conserver la collecte complémentaire sur la portion entre Genève et le Puy-en-Velay mais la collecte observatoire a révélé une très faible fréquentation générale de cet itinéraire. La portion plus connue et fréquentée du Puy-en-Velay à Conques nous assurait ainsi d'avoir un échantillon suffisant de répondants.

se révèle également être un catalyseur de la transformation (Ross, 2014 ; Sheldon 2020 ; Frey, 1998). Les changements qui en découlent semblent être majoritairement socio-psychologiques et spirituels même si Sheldon (2020) identifie une volonté d’agir pour le bien commun à travers des comportements favorisant le respect de la nature ou de l’être humain. Notre terrain de recherche inclut également une dimension non négligeable qui est celle du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, avec une forte connotation spirituelle historique et des spécificités particulières : on parle de « l’esprit du chemin », un chemin fondé sur un imaginaire collectif du symbolique et du sacré (Pénari, 2021 : p.84). Turner et Turner (2011) considèrent l’expérience de pèlerinage sur le chemin de Compostelle comme un « phénomène liminoïde » (voir chapitre 2). Ce chemin est donc connu pour être fréquenté par des individus en situation de transition personnelle et particulièrement ouverts au changement. Une étude de segmentation menée par Auvergne Rhône Alpes Tourisme sur les clientèles des chemins de Saint-Jacques (2022, p.4)⁷⁶ met en évidence les motivations des clientèles à choisir cette itinérance : se retrouver soi-même, se ressourcer, se recentrer, une dimension spirituelle, la recherche de rupture et de prendre du temps pour soi, la pratique de la marche ou encore la rencontre avec les autres. Ces individus en pèlerinage vers un lieu sacré se placent dans une quête spirituelle voire religieuse, ils effectuent un parcours initiatique qui leur permet d’aller vers leur accomplissement personnel (Dosquet *et al.*, 2019, p.4). Sur le chemin de Compostelle, « *chacun vit une expérience transformatrice de soi* » (Pénari, 2020 : p.82). Ainsi, les spécificités que présentent les activités d’itinérance et de pèlerinage et l’environnement singulier de Saint-Jacques-de-Compostelle rendent ce terrain très propice pour étudier le processus de transformation en détail et mieux en comprendre les dynamiques et les mécanismes qui amènent spécifiquement à une transformation comportementale.

Egalement, au-delà du potentiel certain de transformation que montre notre terrain, **l’itinérance est une activité qui, de par ses caractéristiques, permet la répétition et l’acquisition de pratiques multiples.** Kirschner (2020) présente le potentiel créatif de l’itinérance qui encourage à la fois la création culturelle de nouvelles pratiques mais aussi l’intégration dans une communauté de pratiques partagées. Les résultats de l’étude de Berthelot (2011) indiquent qu’une série d’habitudes se crée dans cet environnement différent du

⁷⁶ Etude des clientèles des chemins de Saint-Jacques par Auvergne Rhône-Alpes Tourisme disponible ici : <https://pro.auvergnerhonealpes-tourisme.com/etude-en-cours-clienteles-des-chemins-de-saint-jacques/>. Source consultée le 16/03/2023.

quotidien, tels que l'installation de sa tente, ou les réveils à l'aube pour déjeuner face au lever du soleil.

Enfin, si on adopte un point de vue managérial, il convient de noter que **la pratique de l'itinérance pédestre est de plus en plus recherchée par les clientèles touristiques**, davantage encore depuis la période de crise sanitaire. Une étude intitulée « Séjours en itinérances : nos séjours sont-ils en adéquation avec les attentes clients ? » menée par Auvergne Rhône-Alpes Tourisme (2022)⁷⁷ le confirme en titrant même l'un de ses articles « *L'itinérance, plus que jamais tendance* » (2022, p.4). En effet, les clientèles touristiques choisissent cette activité car elle permet de répondre à un certain nombre de leurs besoins actuels : « *nature, authenticité, sens, profiter du plaisir des micro-conforts tenus pour acquis au quotidien, faire des rencontres, goûter à la solitude, s'essayer à la contemplation* » (2022, p.4). De plus, il existe plusieurs niveaux de difficultés parmi les chemins d'itinérance, ainsi cette activité convainc plus facilement car elle peut s'adapter à un large public. Frédéric Giroir, directeur général de l'agence Allibert Trekking certifie cette tendance en indiquant que l'itinérance est un marché porteur (2022, p.20). Notre collaboration CIFRE avec l'entreprise Atemia nous permet par ailleurs de confirmer cette volonté des collectivités territoriales de s'emparer du sujet de l'itinérance comme en témoigne une récente mission commanditée par la région Bourgogne-Franche-Comté pour l'élaboration de son schéma régional de l'itinérance touristique⁷⁸. Il y a donc également un réel intérêt managérial pour ce travail de thèse d'approfondir la connaissance de ce phénomène de transformation identifié au cours de cette activité d'itinérance pédestre afin de pouvoir déployer les résultats de notre étude auprès des acteurs touristiques publics et privés.

Synthèse section 2

Cette section explique dans quelles mesures notre question de recherche autour de l'adoption de pratiques plus sobres, qui se maintiennent sur le long terme émerge d'une étude exploratoire préalablement menée avec le bureau d'études partenaire de ce travail doctoral. Cette section explicite également le choix de la théorie enracinée et d'un processus itératif et

⁷⁷ Etude disponible ici : <https://pro.auvergnerhonealpes-tourisme.com/sejours-en-itinerances-nos-sejours-sont-ils-en-adequation-avec-les-attentes-clients/>. Source consultée le 16/03/2023.

⁷⁸Fiche référence de la mission Assistance à maîtrise d'ouvrage pour la réalisation du schéma régional de l'itinérance touristique de la Bourgogne-Franche-Comté disponible ici : <https://atemia.org/references/maitrise-ouvrage-realisation-schema-regional-itinerance-touristique/>

abductif favorisant des allers-retours entre les données académiques et empiriques pour fortement ancrer cette recherche dans le terrain tout en s'assurant d'apporter de nouvelles connaissances théoriques. Enfin, nous justifions le choix du terrain de recherche de l'itinérance sur un chemin de Compostelle par sa continuité avec le premier terrain exploratoire duquel la question de recherche a émergé, son potentiel transformateur mais aussi par l'attrait des clientèles et des acteurs touristiques pour cette activité.

Section 3. Un protocole de collecte de données longitudinal et multiméthodes

Avant de détailler notre protocole de recherche, rappelons ici que nous avons mis en évidence, dans notre chapitre 1, le faible recours à la mesure de changements de comportements réels – *a fortiori* pro-environnementaux – dans la littérature en tourisme. Juvan et Dolnicar, (2016), Loureiro Guerrero et Han (2022) et Wu, Font et Liu (2021) démontrent que les résultats des études actuelles sont davantage basés sur des intentions de changement de comportement, ce qui est dommageable car l'intention n'a pas un fort pouvoir prédictif, *a fortiori* lorsqu'il s'agit de comportements responsables. On parle ici d'un décalage entre l'intention et le comportement, autrement appelé *attitude-behaviour gap* (Juvan et Dolnicar, 2014 ; Wu, Font et Liu, 2021 ; Kollmuss et Agyeman, 2002). Le recours récurrent à des méthodologies fondées sur de l'auto-déclaration renforce ce décalage car cela favorise l'émergence d'un biais de désirabilité sociale (Juvan et Dolnicar, 2014). Lorsque les faits sont uniquement rapportés par les répondants, particulièrement lorsqu'est étudié le comportement pro-environnemental des touristes, ces derniers ont tendance à rendre désirables leurs propos et déclarer un comportement pro-environnemental durable alors que ce comportement n'est pas vérifié dans les actes. Ce constat majeur pousse les chercheurs à considérer des méthodologies nouvelles consistant à mesurer des comportements pro-environnementaux réels pour une meilleure fiabilité des résultats (Loureiro, Guerreiro et Han, 2022). En témoigne d'ailleurs l'appel à communications d'un numéro spécial du Journal of Sustainable Tourism intitulé « *Real behavior in sustainable tourism. A methodological shift* » (le comportement réel dans le tourisme durable, un changement méthodologique) dont la publication est prévue en 2023⁷⁹. Cet appel invite clairement à des contributions s'appuyant sur des cadrages méthodologiques alternatifs qui mesureraient concrètement des changements de comportement réels des touristes plutôt que de recourir à des études basées sur des intentions de changement.

Cette section 3 entend détailler le protocole de recherche que nous avons défini pour contrer les limites méthodologies soulevées précédemment, incarner notre posture interprétativiste et répondre à notre problématique de recherche ainsi qu'à nos deux propositions de recherche :

⁷⁹ L'appel à communication du Journal of Sustainable Tourism pour 2023 est disponible ici : https://think.taylorandfrancis.com/special_issues/real-behavior-sustainable-tourism/?utm_source=TFO&utm_medium=cms&utm_campaign=JPG15743&_ga=2.144558076.81079405.1670420823-1287324268.1668179356&_gl=1*hr7pas*_ga*MTI4NzMyNDI2OC4xNjY4MTc5MzU2*_ga_0HYE8YG0M6*MTY3MDQyMDgyMy4yLjEuMTY3MDQyMDg2MS4wLjAuMA.. (source consultée le 03 décembre 2022).

- ➔ Dans quelles mesures la confrontation avec de nouvelles pratiques lors d'une expérience touristique peut-elle favoriser l'adoption d'un comportement pro-environnemental sur le long terme ?
- Proposition 1 : De quelle manière s'opère le processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique ?
 - Proposition 2 : Quels mécanismes favorisent le transfert de pratiques depuis l'expérience touristique vers le quotidien et leur maintien sur le long-terme ?

Nous expliquons dans un premier temps notre choix de procéder à une collecte longitudinale et nos trois méthodes de recueil de données retenues : des entretiens semi-directifs auprès des répondants, une observation participante et une introspection de la chercheuse. Nous détaillons ensuite dans un second temps dans quelles mesures nous avons mobilisé ces méthodes de recueil pour collecter nos données empiriques qui sont ensuite analysées et interprétées dans notre chapitre 4.

3.1 Une collecte longitudinale et trois méthodes de recueil des données : des entretiens semi-directifs, l'observation participante et l'introspection de la chercheuse

Pour répondre à notre problématique et nos propositions de recherche, tout comme aux recommandations académiques, nous avons choisi tout d'abord de mobiliser **une collecte longitudinale** consistant à suivre et interroger les mêmes individus à trois reprises pendant et après leur expérience d'itinérance pédestre. Ceci afin d'appréhender l'ensemble du processus de transformation et d'évaluer si des changements de comportements – dont pro-environnementaux - se mettent en place et si ces changements sont pérennes sur le long terme.

Au cours de cette collecte longitudinale, trois méthodes sont mobilisées pour collecter les données : **l'entretien semi-directif** auprès des différents répondants afin de recueillir leurs propos ; **l'observation participante avec immersion de la chercheuse** au cœur de l'expérience d'itinérance pédestre, afin de récolter de la matière déclarative auprès des individus, au-delà de l'entretien semi-directif, tout au long de leur expérience mais également d'être en mesure de constater concrètement les actes et les pratiques de ces individus au-delà de leurs propos déclaratifs ; **l'introspection de la chercheuse**, elle-même amenée à vivre cette expérience d'itinérance pédestre et pouvant évaluer son propre parcours avant/pendant/après.

3.1.1 La collecte longitudinale

D'après Neale (2020), l'étude qualitative longitudinale est une méthodologie consistant à explorer la nature dynamique de la vie des individus. Celle-ci s'attache à suivre un même individu, ou un groupe d'individus, à différentes étapes de sa vie. Cette méthode permet de mieux comprendre comment les individus racontent, font sens et construisent leur vie ainsi que le monde qui les entoure et dont ils font partie. Cette méthodologie reconnaît l'importance du temps dans la compréhension de l'évolution dynamique d'un individu (Neale, 2020) mais aussi l'aspect très personnel de l'évolution. L'étude longitudinale se révèle alors particulièrement adaptée pour **évaluer l'ensemble du processus personnel de transformation de l'individu au cours de son expérience touristique**, ici d'itinérance pédestre sur le chemin de Compostelle, pour deux raisons : (1) cette méthodologie permet de suivre un individu à plusieurs étapes de son expérience pour mieux comprendre l'évolution personnelle qu'il est en train de vivre ; (2) celle-ci démontre les changements pouvant se mettre en place suite à une expérience touristique. Cette méthodologie nous semble alors la plus cohérente pour enrichir sensiblement la connaissance autour des impacts sur le long-terme de l'expérience de transformation dans un contexte touristique, la durabilité des changements et les facteurs favorisant le maintien ou non de ces changements. Ici, on n'observe donc pas les intentions de changements imaginées par les répondants mais véritablement les changements qui s'opèrent chez eux au fur et à mesure de l'évolution de la transformation.

Le choix de cette méthodologie entre par ailleurs en résonance avec le **souhait de recourir à des méthodologies longitudinales vivement exprimé par la communauté de chercheurs** du courant du tourisme transformationnel (Reisinger, 2013; Stone et Duffy, 2015 ; Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020 ; Teoh, Wang et Kwek, 2021 ; Zhao et Agyeiwaah ; 2023 ; Wu, Font et Liu, 2021). Reisinger (2013) affirme qu' « *une approche longitudinale utilisant des outils innovants pourrait permettre de suivre les expériences de voyage au fil du temps, afin de mieux comprendre quels facteurs augmentent la durée de vie de la transformation* » et Hughes (2013, p.55) précise : « *Ce type de recherche, bien que difficile et chronophage, est impératif si l'on veut mieux comprendre et soutenir l'adoption généralisée de pratiques* ». Des publications intégrant des « *travaux de terrain longitudinaux sur l'évolution et la transformation du comportement durable dans le temps* » sont par ailleurs spécifiquement attendues dans le numéro spécial du Journal of Sustainable Tourism (2023) cité précédemment, ce qui confirme l'engouement pour cette méthodologie. Certes la méthodologie longitudinale a déjà été

mobilisée dans quelques travaux très pertinents du champ du tourisme transformationnel. Saunders, Laing et Weiler (2013), qui s'intéressent aussi à l'expérience transformatrice de l'itinérance pédestre, ont entrepris une étude longitudinale en interrogeant d'abord les individus trois mois minimum après leur expérience sur les potentiels changements qui avaient pu naître chez eux suite à cette expérience. Ceux qui ont témoigné des changements ont été recontactés entre six mois et deux ans pour tester la longévité des changements. Aussi, Phillips (2019) a-t-elle menée une étude qui s'est étalée sur 14 ans auprès d'individus ayant voyagé seul pendant une longue durée. Son étude établit un tableau complet de l'expérience du voyage, depuis les motivations initiales jusqu'à la réintégration après leur voyage ainsi que sur les effets à long terme ressentis. Cependant, cette méthodologie est encore trop rarement utilisée. Certaines études pourtant clés de ce champ de recherche ne s'appuient pas sur une méthodologie longitudinale ce qui génère des limites de compréhension dans le processus et le maintien de la transformation. Par exemple, Kirillova Letho et Cai (2017a) effectuent une analyse de la transformation sur la base de témoignages en rétrospective et souvent à distance de l'expérience vécue (parfois plusieurs années). Coghlan et Weiler (2015) ou Pung et Del Chiappa (2020) construisent également leurs résultats sur des témoignages rétrospectifs. Soulard, McGehee et Knollenberg (2020) soulignent à juste titre que le temps écoulé entre la réalisation d'une expérience transformatrice et la période de collecte auprès de l'individu peut être une limite. Les auteurs supposent que les résultats de la transformation pourraient sensiblement varier si l'expérience date de quelques semaines seulement ou plutôt de plusieurs mois voire années.

Fort de l'intérêt de la longitudinalité au regard de notre sujet de thèse, mais aussi au regard des limites soulevées dans la littérature, nous avons recueilli nos données auprès de divers individus en trois collectes successives⁸⁰ (collectes 2.1, 2.2 et 2.3 pendant l'expérience, deux semaines après l'expérience puis six mois après l'expérience qui seront détaillées dans le point 3.2) afin d'observer l'intégralité du processus avant/pendant/après de la transformation individuelle. Le fait d'interroger les mêmes individus à trois reprises successives mais espacées dans le temps va nous permettre de reconstituer l'ensemble de son parcours, d'identifier les dynamiques et les moments-clés de sa transformation, d'évaluer l'existence de changements comportementaux et la persistance ou non dans le temps de ces derniers.

⁸⁰ Nous parlons dans cette section de la collecte complémentaire (collecte 2 déclinée en collectes 2.1, 2.2, 2.3) précédemment mentionnée dans la section 2, par opposition à la collecte observatoire (collecte 1) ayant permis l'émergence de l'objet de recherche. Dans un souci de simplification, seul le terme « collecte » sera conservé dans cette section 3 lorsqu'il s'agira de faire référence à cette collecte complémentaire.

Il y a par ailleurs un appel académique à se tourner vers des méthodes qualitatives qui soient complémentaires dans la littérature du tourisme transformationnel (Zhao et Agyeiwaah, 2023) mais aussi dans la littérature sur la théorie des pratiques (Watson, Pantzar et Shove, 2012).

3.1.2 *Les entretiens semi-directifs*

Des entretiens semi-directifs ont été menés lors de chaque collecte (pendant l'expérience, deux semaines après l'expérience, six mois après l'expérience – collectes 2.1, 2.2, 2.3). Le mode de recueil des entretiens semi-directifs permet d'accéder au sens, à l'interprétation que font les individus de leur transformation personnelle et de leurs pratiques. Le choix de ce mode de recueil s'inscrit également dans notre posture interprétativiste qui **donne largement la parole aux individus pour faire sens d'un phénomène observé**. Pour Bogdan et Taylor (1975), l'entretien consiste en une « *rencontre ou série de rencontres en face-à-face entre un chercheur et des informateurs, visant à la compréhension des perspectives des gens interviewés sur leurs expériences ou leurs situations et exprimées dans leur propre langage* ». Chaque entretien est alors unique, et naît d'une interaction entre le chercheur et le répondant. Ce mode de recueil se révèle particulièrement pertinent lorsqu'il s'agit de dresser un récit de vie individuel, construit sur une succession d'étapes vécues lors de l'expérience d'un phénomène. L'entretien permet d'abord à l'individu d'exprimer sa propre réalité puis il convient au chercheur d'interpréter les dires du répondant pour en tirer un sens. Ces entretiens, très largement utilisés dans la recherche en marketing (Evrard, Pras et Roux, 2009), se déroulent à partir d'un guide d'entretien constitué des grands thèmes à aborder au cours de l'échange avec le répondant. En cela l'entretien est semi-directif : l'individu est guidé dans ses réponses, toutefois une large place est laissée à l'expression du répondant. Le guide sert alors de structure, mais la parole de l'individu reste libre et évolutive (Cerio, 2021).

3.1.3 *L'observation participante*

Nous avons également fait le choix de pratiquer une observation participante sous la forme d'une « observation flottante » (Pétonnet, 1982). Le principe de cette observation consiste à rester en vigilance permanente au sujet de son objet de recherche, c'est-à-dire de se positionner en état de veille, afin d'être en mesure de saisir toute donnée qui pourrait être exploitable pour approfondir les résultats de la recherche. L'observation participante intervient uniquement au début de la collecte longitudinale (collecte 2.1), la doctorante était présente en immersion tout au long de l'expérience touristique. Cette observation complète les entretiens semi-directifs puisque celle-ci se déroule en continu, et donc en dehors du cadre formel de la recherche. Le

chercheur adopte un positionnement émique (Pike, 1967) qui l'invite à prendre une posture « *d'observateur qui se met à la place des sujets qu'il interroge pour comprendre comment celui-ci ou celui-là ressent ou vit une situation et comprendre de l'intérieur le phénomène étudié* » (Bergadaà dans Evrard, Pras et Roux, 2009 : p.148). Robert-Demontrond *et al* (2018) précisent même que le matériau supplémentaire collecté en dehors du temps d'entretien peut parfois être plus riche que le matériau officiel des entretiens semi-directifs. Cette observation participante en immersion permet à la doctorante de **constater le processus d'évolution se mettant en place au cours de l'expérience d'itinérance des individus au-fur-et-à-mesure des jours passant**. Celle-ci se révèle aussi très utile car elle permet de **regarder avec précision les pratiques concrètes mises en place par les individus**. Ceci est cohérent avec les propos de Juvan et Dolnicar (2016) dans leur article sur la mesure des comportements pro-environnementaux au cours d'une activité touristique. Les auteurs estiment que la seule façon d'étudier le comportement réel est de l'observer et qu'il convient de choisir le comportement réel comme point de référence à analyser. De Souza Bispo (2016) confirme ce point de vue dans son article dédié aux pratiques dans le tourisme : étant donnée l'absence de réflexivité de l'individu sur un certain nombre de pratiques qu'il met en place, ce dernier n'est pas forcément conscient de ses actions et ne pourra donc pas expliquer l'ensemble de ses actes lors d'un simple entretien. L'observation participante permet à ce moment-là au chercheur de constater des pratiques installées et la manière dont celles-ci sont réalisées sans même que l'individu ne s'en rende compte. Lamers, van der Duim et Spaargaren (2017 : p.59) reprennent les propos de Schmidt (2016) qui vont également dans ce sens : « *la participation des chercheurs aux pratiques sociales [touristiques] qu'ils étudient est une condition préalable [pour] cerner les particularités des pratiques sociales en se concentrant sur les actes sociaux situés, observables et significatifs qui ne sont pas seulement exécutés de manière linguistique, mais aussi par des mouvements corporels implicites et par l'action d'artefacts matériels* ». Cet auteur précise que les pratiques se concentrent sur des actes significatifs pouvant être visuellement observés et qui se manifestent par des mouvements corporels inconscients ou le recours à certains arrangements matériels. Par sa participation active dans l'expérience vécue de l'individu, la doctorante adopte une meilleure compréhension globale de la transformation mais aussi minutieuse de l'acquisition et de la réalisation des pratiques. Le choix de l'observation participante est aussi cohérent avec le parti pris de la posture interprétative de cette thèse qui invite le chercheur à s'intégrer au plus près du phénomène qu'il observe, non pas dans une logique d'objectivité mais de subjectivité, pour mieux le comprendre de l'intérieur (Evrard, Pras et Roux, 2009).

3.1.4 L'introspection de la chercheuse

Arnould et Wallendorf (1994, p.485) soulignent que la recherche qualitative « *implique la participation expérientielle étendue de la part du chercheur dans un contexte culturel spécifique* ». La posture interprétativiste admet tout particulièrement une grande proximité entre le chercheur et le phénomène qu'il étudie. Ainsi, l'immersion du chercheur, que nous avons fait le choix de mobiliser dans notre étude, prend tout son sens. L'implication profonde de la doctorante lui confère non plus seulement **un rôle d'observatrice mais également d'actrice qui lui permettra d'ajouter le témoignage de son expérience d'itinérance pédestre** sur Compostelle et de son parcours de transformation à celui des autres répondants. L'introspection personnelle de la doctorante peut ainsi enrichir les parcours des autres répondants et repérer des nuances qui n'auraient pu être entendues sans vivre l'expérience en son cœur et expérimenter ce qui en découle par la suite. Paillé et Mucchielli (2012) affirment que la mise en place de cette démarche réflexive du chercheur aide à interpréter et à légitimer les données collectées.

Pour donner du corps à cette introspection et pouvoir exploiter ce matériau empirique complémentaire, Beaud et Weber (2010) indiquent qu'une consignation des différents tâtonnements, émotions, idées et ressentis est indispensable. Holbrook (2006) confirme que les techniques introspectives du chercheur sont dépendantes de ses souvenirs, il convient donc de garder des traces matérielles des expériences vécues sur des supports visuels ou écrits. Ainsi, pendant toute la durée de cette expérience d'itinérance pédestre vécue *in situ* auprès des autres répondants, la doctorante a consigné au fil de l'eau sa propre expérimentation sous un format manuscrit dans un journal de bord papier. Puis, en parallèle de chaque collecte post-expérience (15 jours puis six mois après), la doctorante s'est efforcée de faire un point introspectif en suivant les thématiques proposées dans les guides d'entretien. Elle a consigné son expérience dans un carnet de bord au cours de l'itinérance puis sous format électronique une fois de retour chez elle (extraits en annexe 1). Lejeune (2015, p.29) confirme que cette prise de note « *garantit à la fois l'ancrage et la validation de la démarche [d'introspection]* ».

3.2 Application de la collecte longitudinale et des trois méthodes de recueil des données

Notre collecte longitudinale - dont les entretiens semi-directifs, l'observation participante en immersion et l'introspection de la chercheuse constituent les modes de recueil des données - s'articule autour de trois collectes successives (collectes 2.1, 2.2, 2.3) :

- Collecte 2.1 : au cours de l'expérience d'itinérance pédestre ;
- Collecte 2.2 : 15 jours après l'expérience ;
- Collecte 2.3 : six mois après l'expérience.

Brièvement, la collecte 2.1 mobilise 19 entretiens semi-directifs menés *in situ* auprès des répondants ainsi qu'une observation participante en immersion et une introspection par la chercheuse, les collectes 2.2 et 2.3 mobilisent respectivement 19 entretiens semi-directifs menés par téléphone et une introspection de la chercheuse.

Le tableau de synthèse ci-dessous (tableau 4) offre une vue d'ensemble du protocole de recherche (incluant la collecte exploratoire - collecte 1 - mentionnée dans la section 2) :

Collecte	Phase de collecte	Mode recueil	Calendrier	Lieu de l'entretien	Objectifs de la collecte
Collecte 1 : Exploratoire (collecte pour l'entreprise Atemia)	1.1 Pendant l'expérience	Entretien semi-directif (20)	Août 2020	<i>In situ</i> Chemin de Compostelle (GR65) Genève - Le Puy en Velay	-> Emergence de l'objet de recherche : à leur retour de cette expérience d'itinérance pédestre, les individus adoptent des changements qui se maintiennent sur le long terme.
	1.2 Après l'expérience (+30 jours)	Entretien semi-directif (4)	Sept 2020	Par téléphone	
Collecte 2 : Complémentaire (collecte pour le travail doctoral)	2.1 Pendant l'expérience	Entretien semi-directif (19) Introspection chercheuse et observation participante (1)	Juillet 2021	<i>In situ</i> Chemin de Compostelle (GR65) Le Puy en Velay - Conques	-> Identifier ce qui conditionne, en amont, le vécu de l'expérience touristique. -> Observer le vécu en lui-même pendant l'expérience touristique. -> Constaté les premiers changements envisagés après l'expérience touristique.
	2.2 Après l'expérience (+15 jours)	Entretien semi-directif (19) Introspection chercheuse (1)	Août 2021	Par téléphone	-> Identifier l'intégration de changements résultant de l'expérience touristique dans le quotidien.
	2.3 Après l'expérience (+6 mois)	Entretien semi-directif (19) Introspection chercheuse (1)	Janvier 2022	Par téléphone	-> Etudier le maintien à long-terme – ou non, de changements résultant de l'expérience touristique dans le quotidien.

Tableau 4 - Synthèse du protocole de collecte de données de cette recherche

3.2.1 La collecte au cours de l'expérience touristique (collecte 2.1)

Pour cette collecte 2.1, nous avons choisi d'**engager pleinement l'immersion de la doctorante dans le terrain d'observation** : l'itinérance pédestre sur le chemin de Compostelle. Ce choix s'est inspiré d'une thèse menée par Schilar (2015) intitulée « *Là-bas - Une approche phénoménologique de la randonnée en solitaire dans le nord de la Scandinavie* »⁸¹. Cette doctorante a choisi de réaliser le même parcours que les individus qu'elle souhaite interroger pour comprendre en profondeur les raisons motivant cette pratique d'itinérance en solitaire. Cette position permet de recueillir doublement des données : par l'observation mais aussi par sa propre introspection. Cette immersion s'est alors révélée très à propos pour notre travail doctoral car celle-ci nous a permis de vivre cette itinérance pédestre en suivant les mêmes règles que les individus rencontrés et de comprendre au plus près l'expérience vécue : une marche quotidienne avec un sac à dos supportant le poids du matériel nécessaire à la randonnée en itinérance, la fréquentation des mêmes hébergements, la confrontation aux mêmes difficultés, la naissance de nouveaux apprentissages, l'instauration de nouvelles pratiques...⁸²

Cette collecte 2.1 a également **initié le recrutement des 19 répondants** (tableau 5) qui ont été suivis pendant six mois à travers les collectes 2.2 et 2.3. Ces répondants ont été sélectionnés en fonction des opportunités de rencontres avec les itinérants qui étaient présents sur le chemin de Compostelle en même temps que la doctorante. Cependant, ces choix n'étaient pas totalement fortuits, une véritable diversité des profils a été respectée pour s'assurer de la validité de notre échantillon⁸³. Les profils des répondants sont donc variés en termes de genre, âge, profession, provenance géographique, composition du groupe, nombre de fois où a été réalisée une itinérance sur le Chemin de Compostelle, points de départ/d'arrivée de l'itinérance, durée de l'itinérance et le jour de la réalisation du premier entretien.

⁸¹ Le titre original de la thèse d'H. Schilar est « *Out There - A Phenomenological Approach to Solo-Hiking in Northern Scandinavia* »

⁸² L'expérience vécue par chaque individu ainsi que par la doctorante seront détaillées dans le prochain chapitre consacré à l'analyse et l'interprétation des résultats.

⁸³ Notons cependant la plus forte présence de femmes répondantes dans notre étude, celles-ci étant majoritaires à fréquenter cette portion du chemin de Compostelle : 57% de femmes contre 43% d'hommes d'après l'enquête menée par Auvergne Rhône Alpes Tourisme sur les clientèles des Chemins de Saint-Jacques (2022, p.27). Enquête disponible ici : <https://pro.auvergnerhonealpes-tourisme.com/etude-en-cours-clienteles-des-chemins-de-saint-jacques/>.

	Prénom	Genre	Âge	Profession	Provenance	Composition du groupe	Fréquentation Compostelle	Itinéraire réalisé	Durée de l'itinérance	Entretien 1 (J+départ)	Entretien 2 (J+ retour)	Entretien 3 (J+ retour)
1	Murielle	F	55	Aide à la vie scolaire	Gap	Seule	1	Puy en Velay - Estaing	12 jours	J+5	J+15	J+6 mois
2	Lucile	F	18	Etudiante en prépa maths	Valencienne	Seule	1	Puy en Velay - Cahors	18 jours	J+5	J+11	J+6 mois
3	Delphine	F	48	Architecte paysagiste	Dax	Seule	1	Puy en Velay - Cahors	21 jours	J+5	J+13	J+6 mois
4	Louise	F	20	Etudiante comédienne	Île de France	Seule	2	Puy en Velay - Figeac	18 jours	J+7	J+14	J+6 mois
5	Alicia	F	27	Educatrice enfance	Lorraine	Seule	1	Puy en Velay - Saint Jacques	135 jours	J+8	J+15	J+5 mois
6	Priscilla	F	39	Professeure	Lille	Seule	5	Puy en Velay - Condom	29 jours	J+7	<i>Indisponible - en rétrospective</i>	J+6 mois
7	Corine	F	60	Infirmière retraitée	Vendée	En couple	1	Puy en Velay - Conques	11 jours	J+8	J+10	J+6 mois
8	Jean	H	73	Médecin généraliste retraité	Vendée	En couple	1	Puy en Velay - Conques	11 jours	J+8	J+10	J+6 mois
9	Mathieu	H	34	Ingénieur en agriculture	Côte d'Armor	Seul	1	Puy en Velay - Figeac	15 jours	J+8	J+8	J+6 mois
10	Caroline	F	49	Educatrice enfance	Bourg-en-Bresse	En couple	2	Aumont Aubrac - Figeac	11 jours	J+6	J+8	J+6 mois
11	Fred	H	52	Directeur d'école	Bourg-en-Bresse	En couple	2	Aumont Aubrac - Figeac	11 jours	J+6	J+8	J+6 mois
12	Yuri	F	38	Conservatoire musical	Paris	Seule	1	Puy en Velay - Cahors	19 jours	J+9	J+10	J+6 mois
13	Marie	F	25	Psychologue et doctorante	Toulouse	Seule	1	Puy en Velay - Cahors	16 jours	J+9	J+12	J+6 mois
14	Caroline	F	41	Documentaliste	Saint Etienne	Entre amies	2	Malbouzon - Conques	6 jours	J+4	J+13	J+6 mois
15	Cécile	F	48	Administratrice	Saint Etienne	Entre amies	2	Malbouzon - Conques	6 jours	J+4	J+16	J+6 mois
16	Geneviève	F	54	Secrétaire comptable	Lisieux	En famille	2	Nasbinals - Conques	3 jours	J+3	J+20	J+6 mois
17	Elisabeth	F	25	Etudiante orthopédiste	Angers	En famille	2	Nasbinals - Conques	4 jours	J+4	J+8	J+6 mois
18	Aurélié	F	35	Directrice communication	Île de France	Seule	1	Puy en Velay - Cahors	17 jours	J+11	<i>Indisponible - en rétrospective</i>	J+6 mois
19	Philippe	H	55	DG groupe informatique	Île de France	Seul	1	Puy en Velay - Conques	8 jours	J+5	J+6	J+6 mois

Tableau 5 - Profils des 19 répondants de notre collecte longitudinale

19 entretiens semi-directifs, d'une durée comprise entre 13 minutes et 47 minutes, ont été réalisés *in situ* et enregistrés lors de cette collecte 2.1. Pung et Del Chiappa (2020) considèrent qu'il n'est pas nécessaire d'interroger un échantillon trop large pour étudier le processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique, au contraire un petit échantillon est jugé « *idéal pour se concentrer sur les expériences vécues des processus de transformation à comprendre et à approfondir* ». Dans leur étude, les auteurs affirment avoir atteint la saturation sémantique avec 13 entretiens. Les études de Kirillova, Lehto et Cai (2017a) et Coghlan et Weiler (2015), toutes deux phares dans le courant du tourisme transformationnel, ont chacune tiré leurs résultats de 10 entretiens. Ainsi, nous avons envisagé qu'une vingtaine d'entretiens semi-directifs était suffisant pour enrichir de façon conséquente la connaissance du phénomène.

Ces entretiens se sont déroulés **tous les jours, entre quatre et 11 jours après le jour de départ** des répondants rencontrés. Le choix a été fait de laisser au minimum quatre jours après le départ avant de commencer les entretiens afin de laisser le temps au répondant de « rentrer » dans son expérience d'itinérance pédestre et de constater des premiers effets. L'objectif n'était pas d'interroger tous les répondants le même jour à un instant T mais de pouvoir observer chaque jour, à travers les différents entretiens mais aussi les échanges informels, le processus d'évolution et de transformation des individus rencontrés au fur et à mesure. Il convient de noter qu'en général, les itinérants – dont la doctorante- avançaient relativement au même rythme et se retrouvaient donc d'un jour à l'autre. Cela a permis à la doctorante de pouvoir observer indirectement les nouveaux changements mis en place petit à petit chez ceux qu'elle avait interrogés au tout début de leur itinérance. En guise d'exemple de ce qu'a pu permettre l'observation participante en immersion : un répondant interrogé à J+4 exprime ses ressentis au tout début de de son expérience lors de son entretien semi-directif. Mais la doctorante l'ayant observé et ayant à nouveau échangé avec lui de manière informelle les jours suivants a pu se saisir d'autres informations indirectes qui n'avaient pas encore été mentionnées pour comprendre davantage les divers changements qui s'exercent au fur et à mesure de l'expérience.

Ces entretiens semi-directifs ont été menés en suivant un **premier guide d'entretien** (tableau 6). L'objectif principal de ce guide d'entretien était d'amener les individus à s'exprimer librement sur les antécédents de leur itinérance pédestre sur Compostelle (la période entendue comme AVANT l'expérience touristique) ainsi que sur leur expérience en cours (la période entendue comme PENDANT l'expérience touristique). L'entretien pouvait se dérouler à

plusieurs endroits variés : sur le chemin, sur la terrasse d'un café, sur un banc, dans un hébergement... Chaque entretien a débuté par une grande question ouverte « *Racontez-moi comment se passe jusqu'à présent votre itinérance ?* ». L'idée ici était d'ouvrir la conversation selon une technique « d'entonnoir » : d'abord laisser les répondants s'exprimer librement pour voir si le sujet que l'on souhaite traiter - la transformation, le changement - apparaît. La suite de l'entretien était ensuite menée de telle sorte que l'objet de recherche soit induit. Les questions ont été élaborées en fonction des éléments repérés lors de la collecte observatoire et dans la revue de littérature sur le tourisme transformationnel (chapitre 2) afin d'identifier à la fois ce qui conditionne le vécu de l'expérience (avant), le vécu en lui-même de l'expérience (pendant) et les potentiels changements à venir. Il est important de préciser qu'à ce stade, la question concernant les changements est large. On ne précise aucunement que l'on s'intéresse spécifiquement au changement de comportement – *a fortiori* - pro-environnemental pour éviter le biais de désirabilité et orienter les réponses. L'individu est invité à la fin à donner son accord pour être recontacté dans les semaines et mois suivant l'expérience.

Introduction du sujet	- Racontez-moi comment se passe jusqu'à présent votre itinérance ?
Questions à aborder	<p><i>AVANT</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pourquoi avez-vous choisi de randonner en itinérance sur un chemin de St Jacques de Compostelle ? - Est-ce que c'est la première fois que vous marchez en itinérance sur un chemin de St Jacques de Compostelle ? - Avez-vous l'habitude de randonner en itinérance ? - Comment avez-vous préparé votre itinérance ? Est-ce que des éléments vous inquiétaient avant votre départ ? <p><i>PENDANT</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Décrivez-moi une journée type. - Est-ce que quelque chose a changé chez vous depuis le départ ? Au bout de combien de temps ? - Etes-vous confrontés à des difficultés ? - Quelles solutions mettez-vous en place ? - Avez-vous acquis de nouvelles compétences ? Par vous-même ? Grâce aux autres ? - Comment ça se passe au niveau de votre matériel ? - Comment cela vous fait-vous sentir ? - Avez-vous déjà envie de changer quelque chose dans votre vie quotidienne à votre retour ? Quand et comment s'est faite cette prise de conscience ?
Fin de l'entretien	Accepteriez-vous d'être recontacté dans les semaines et mois qui viennent pour nous reparler de votre expérience ?

Tableau 6 - Guide d'entretien de la collecte 2.1

3.2.2 La collecte 15 jours après la fin de l'expérience touristique (collecte 2.2)

Cette collecte 2.2 a consisté à **poursuivre l'échange avec les individus** précédemment interrogés **deux semaines après leur retour dans leur quotidien**.

19 entretiens semi-directifs, d'une durée comprise entre 13 minutes et 1h15, ont été menés par téléphone sur la base d'un **second guide d'entretien** (tableau 7) ainsi qu'**une introspection de la chercheuse**. L'objectif étant d'évaluer une première phase du stade APRES de l'expérience, celle de la réintégration dans le quotidien et de la poursuite du processus de transformation de l'individu.

Nous avons interrogé l'individu sur la façon dont il a vécu la **suite et fin de son expérience** d'itinérance sur Compostelle (afin de compléter la phase PENDANT) ainsi que la **phase de réintégration dans son quotidien** (qui constitue la première phase APRES). Il était question de comprendre si des changements résultant de l'expérience touristique s'étaient ancrés dans le quotidien et de quelles façons. Nous n'excluons aucun type de changement (psychologique, social, spirituel) mais nous précisons cette fois que nous nous intéressons particulièrement aux changements de comportement. Ici, les questions relèvent des éléments identifiés dans la revue de littérature sur le tourisme transformationnel (chapitre 2) mais aussi des réponses apportées par les répondants lors de la collecte 2.1. Nous interrogeons également le répondant sur sa perception du rôle de la doctorante, afin de comprendre dans quelles mesures l'immersion de la doctorante facilite l'échange et améliore la confiance du répondant.

Introduction	<ul style="list-style-type: none"> - A quelle date es-tu rentré ? / depuis combien de jours es-tu rentré ? - Par quel moyen de transport ? - Dans quel environnement te trouves-tu : vacances / travail, en ville / à la campagne ?
Questions	<ul style="list-style-type: none"> - Comment s'est passée la suite de ton périple après notre entretien ? <i>Rappel du jour/lieu du premier entretien.</i> - Comment s'est passé le départ du chemin ? - Comment s'est passé le retour dans ton quotidien ? - As-tu mis en place des changements depuis ton retour ? Ta façon de consommer, tes pratiques ont-elles changées ? Ou es-tu revenu à la normale ? - Est-ce que tes proches te perçoivent différemment depuis ton retour ? - Rôle du chercheur sur la suite de la perception du chemin ?

Tableau 7 - Guide d'entretien de la collecte 2.2

3.2.3 La collecte six mois après l'expérience touristique (collecte 2.3)

Cette collecte 2.3 a consisté à **reprandre l'échange avec les individus** précédemment interrogés **six mois après leur retour dans leur quotidien**.

19 entretiens semi-directifs, d'une durée comprise entre 13 minutes et 1h01, ont été menés par téléphone sur la base d'un **troisième guide d'entretien** (tableau 8) ainsi qu'**une introspection de la chercheuse**. L'objectif étant d'évaluer une deuxième phase plus installée du stade APRES, lorsque l'individu est pleinement « réintégré » dans son quotidien. Cette dernière collecte de données intervient six mois après la fin de l'expérience d'itinérance, afin d'étudier le maintien à long-terme ou non, dans le quotidien, des changements (particulièrement comportementaux et *a fortiori* pro-environnementaux) résultant de l'expérience touristique vécue.

Nous avons d'abord interrogé l'individu sur son **souvenir de l'expérience d'itinérance** de Compostelle puis sur la manière dont il a **vécu les semaines et mois qui ont suivi l'expérience**. Nous nous focalisons ensuite sur les changements, notamment de comportements, et particulièrement sur ceux qui avaient été précédemment évoqués lors de la collecte 2.2 pour s'assurer de leur maintien – ou non – et comprendre pourquoi. Les questions relèvent des éléments identifiés dans la revue de littérature sur le tourisme transformationnel (chapitre 2) mais aussi des réponses apportées par les répondants lors des collectes 2.1 et 2.2. Nous interrogeons à nouveau le répondant sur sa perception du rôle de la doctorante, afin de comprendre si le fait de prévoir cette reprise de contact a pu influencer ou non le comportement du répondant.

Questions	<ul style="list-style-type: none"> - Dans quel environnement te trouves-tu maintenant : lieu de vie, travail, situation familiale ? - Te sens-tu encore dans ton expérience de Compostelle ? Y repenses-tu souvent ? Quel souvenir gardes-tu de cette expérience ? - Te souviens-tu de ton état d'esprit à ton retour ? Comment t'es-tu senti les semaines/les mois après Compostelle ? - As-tu mis en place des changements dans ton quotidien à la suite de Compostelle ? Ou as-tu repris tes anciennes habitudes ? - Qu'est-ce qui a déclenché ces changements ? - Pourquoi maintiens-tu ces changements ? Lors de notre dernier entretien, tu avais évoqué vouloir changer ça/ça/ça... Où en es-tu ? - Serais-tu prêt à refaire Compostelle ? Pourquoi ? - Est-ce que le fait de savoir que tu allais être à nouveau interrogé a influencé ton comportement de ces derniers mois ? Quel rôle ça a joué ?
-----------	---

Tableau 8 - Guide d'entretien de la collecte 2.3

Synthèse section 3

Cette section 3 justifie notre recours à une collecte longitudinale pour évaluer l'ensemble du processus personnel de transformation de l'individu au cours de son expérience touristique. Celle-ci permet de suivre un individu à plusieurs étapes de son expérience pour mieux comprendre l'évolution personnelle qu'il est en train de vivre et observer les changements pouvant se mettre en place suite à cette expérience touristique. Trois méthodes de recueil des données sont mobilisées pour recueillir notre matériau empirique : des entretiens semi-directifs auprès des répondants pour accéder à l'interprétation que font les individus de leur transformation personnelle et de leurs pratiques ; une observation participante avec immersion de la chercheuse pour s'intégrer au plus près du phénomène et mieux le comprendre de l'intérieur et une introspection de la chercheuse pour enrichir les parcours des autres répondants et repérer des nuances qui n'auraient pu être entendues sans vivre l'expérience en son cœur. Cette section détaille également les trois collectes menées auprès de 19 répondants - *in situ* pendant l'expérience d'itinérance pédestre (collecte 2.1) ainsi que par téléphone 15 jours (collecte 2.2) puis six mois après l'expérience (collecte 2.3) - afin d'évaluer l'expérience vécue par nos répondants ainsi que les changements qui en découlent et leur maintien sur le long terme.

Section 4. Codage, analyse et interprétation des données à travers une grille adaptée de la transformation individuelle

La collecte des données (collecte 2) s'est effectuée en trois sessions (collectes 2.1, 2.2 et 2.3) à travers des entretiens semi-directifs, de l'observation participante et l'introspection de la chercheuse. Le matériau empirique total collecté à l'issue de ces trois collectes et dont nous disposons pour ce travail doctoral est composé au total de :

- 57 entretiens semi-directifs - 19 entretiens ont été recueillis et enregistrés lors de chaque collecte 2.1, 2.2 et 2.3 ;
- multiples notes liées à l'observation participante en immersion ;
- multiples notes liées à l'introspection de la chercheuse.

Il convient maintenant dans cette quatrième section de coder puis analyser l'ensemble de ce matériau empirique afin de pouvoir ensuite l'interpréter. Cette section 4 permet d'abord de justifier notre choix d'un codage manuel des données puis présente la grille innovante que nous avons créée pour reconstruire les parcours de transformation individuelle de nos répondants ainsi que pour les analyser et les interpréter.

4.1 Un codage manuel des données via une grille innovante de la transformation individuelle

4.1.1 Un codage manuel des données

Pour analyser notre contenu, nous avons tout d'abord fait le choix de coder manuellement nos données plutôt que d'avoir recours à un logiciel informatique. Savoie-Zajc (2000, p.120) précise que la phase d'organisation des données implique que le chercheur soit particulièrement méthodique et ordonné pour classer ses données et les outils informatiques peuvent alors s'avérer utiles et efficaces pour l'aider à organiser son matériau empirique. Toutefois, l'auteur reconnaît à la fois que « *la valeur d'une recherche repose en grande partie sur la capacité du chercheur à donner du sens à ses données* » et que « *les logiciels sont des outils utilisables mais il leur est impossible de dépasser les idées et la créativité des prises de conscience du chercheur* ». Le sens des données se dégage alors grâce aux qualités d'intuition, de créativité, de capacité de synthèse et de conceptualisation du chercheur. Ainsi, nous comprenons que le logiciel intervient davantage comme un instrument d'analyse mais qu'il n'est pas indispensable

d'y recourir puisque celui-ci ne remplace pas la pensée complexe et intuitive du chercheur (Savoie-Zajc, 2000).

Ayant fait le choix d'une approche interprétativiste avec un recueil de données basé sur une observation participante, des entretiens semi-directifs et une introspection de la chercheuse, nous estimons être particulièrement proche de notre matériau empirique. La position particulière d'immersion de la chercheuse dans l'expérience d'itinérance au plus près des répondants a permis à la chercheuse d'observer individuellement les répondants et de « cerner » davantage leur personnalité, leurs ressentis, leurs parcours, leur vécu, au-delà des mots exprimés et enregistrés lors des entretiens. La chercheuse a alors pu prendre en compte la personne dans ce qu'elle est et ce qu'elle délivre tout au long de son parcours. Traiter ces éléments intangibles informatiquement risquerait alors de leur faire perdre leur valeur. Également, nous entendons étudier la transformation individuelle qui s'avère être un processus dynamique, réflexif et hautement personnalisé. Le logiciel pourrait ainsi manquer de nuances dans l'analyse du processus et risquerait de standardiser une analyse alors que celle-ci est propre à chaque parcours d'individu.

Enfin, de par la forte proximité entre la chercheuse et le terrain de recherche, nous sommes conscients que des biais sont possibles. Notre posture immersive nous a permis de cerner chacun de nos répondants, mais rappelons que nous nous sommes strictement appuyés sur les verbatims exprimés par les répondants lors de leurs entretiens pour reconstituer leurs parcours afin de limiter ces potentiels biais.

4.1.2 *Les étapes du codage*

Les constats que nous avons dressés dans notre chapitre 2, fondés sur de nombreuses lectures issues du champ du tourisme transformationnel, sont clairs : la connaissance scientifique autour de l'expérience de transformation en est encore au stade exploratoire (Zhao et Agyeiwaah, 2023). Cela est particulièrement vrai pour deux raisons. D'une part, les principaux modèles conceptuels existants ont été construits en s'appuyant davantage sur des apports théoriques plutôt que sur des données empiriques ce qui entraîne des difficultés d'application lorsqu'il est question d'une recherche empirique (Zhao et Agyeiwaah, 2023 ; Tasci et Godovykh, 2021; Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020). D'autre part, ces modèles conceptuels sont complémentaires (Zhao et Agyeiwaah, 2023 ; Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017; Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020) mais **il n'existe pas un modèle empirique complet permettant de retracer l'intégralité du processus de transformation depuis la période en**

amont de l'expérience touristique jusqu'au maintien des changements plusieurs mois après l'expérience touristique. Afin d'approfondir au plus juste la connaissance de l'ensemble du processus holistique de la transformation dans le cadre d'une expérience touristique, **nous avons fait le choix de créer notre propre grille de codage, d'analyse et d'interprétation de nos données** qui puisse appréhender l'intégralité du parcours de transformation des individus interrogés.

Tout comme nous l'avons appliqué au processus de réflexion et de construction de ce travail doctoral, nous maintenons notre démarche ancrée dans la théorie enracinée pour le codage de nos données. Il nous semble en effet logique de combiner à la fois des éléments théoriques « classiques » identifiés dans la littérature et des éléments empiriques « nouveaux » perçus lors de nos collectes de données pour en déduire un cadre adapté au codage, à l'analyse et à l'interprétation du processus global de transformation. La construction de cette grille de codage a été réalisée une fois l'ensemble du processus itératif d'allers-retours entre la littérature et le terrain terminé.

Afin de réaliser cette grille de parcours, nous avons suivi **trois étapes** qui sont présentées dans le tableau 9 ci-dessous puis détaillées par la suite :

Étape 1 : Un codage en 4 phases inhérentes au processus dynamique de la transformation

- La phase AVANT
- La phase PENDANT
- La phase APRÈS (+ 2 semaines)
- La phase APRÈS (+ 6 mois)



Étape 2 : Un codage par catégories thématiques inhérentes à l'expérience de transformation

2.1 Analyse du matériau empirique > catégories empiriques

- Première lecture flottante du matériau empirique pour s'en imprégner
- Seconde lecture détaillée du matériau empirique pour construire des catégories

2.2 Confrontation avec la littérature > catégories théoriques

- Comparaison avec les catégories théoriques pour consolider les catégories empiriques
- Maintien des catégories empiriques non identifiées dans la littérature



Étape 3 : La création d'une grille individuelle de parcours

- Répartition de chaque catégorie thématique identifiée (étape 2) au sein des 4 phases (étape 1)

Tableau 9 - Illustration de la conception de notre grille de parcours permettant le codage, l'analyse et l'interprétation de nos données

Étape 1 : un codage en 4 phases inhérentes au processus dynamique de la transformation

Cherchant à analyser le processus de transformation, qui par définition est dynamique et évolutif, la première évidence fut de construire une grille de codage permettant d'**observer les différentes étapes clés du parcours de l'individu** autour de l'expérience d'itinérance pédestre. En cohérence avec notre méthodologie longitudinale appliquée à travers nos trois collectes, notre grille intègre donc 4 phases du parcours de l'individu : AVANT, PENDANT, APRÈS (+ 2 semaines), APRÈS (+ 6 mois).

Étape 2 : un codage par catégories thématiques inhérentes à l'expérience de la transformation

Nous avons ensuite intégré, dans chaque phase et sous forme de catégories, les **éléments théoriques et empiriques semblant jouer un rôle prépondérant** dans le processus de transformation en suivant le procédé suivant.

Dans un premier temps, avant de projeter un cadre théorique, nous avons construit nos premières catégories en partant du matériau empirique. Nous avons donc effectué un premier travail de lecture « flottante » de l'ensemble de nos données collectées par entretiens semi-

directifs, observation participante et introspection de la chercheuse en suivant la recommandation de Dumez (2021, p.74) : « lire plusieurs fois l'ensemble de son matériau de recherche (...) en s'interdisant de stabilobosser quoi que ce soit ou de prendre des notes, pour s'imprégner du matériau dans sa totalité ». Puis nous avons suivi la recommandation de Bardin (2013) qui admet que l'analyse par catégorie est la plus ancienne mais aussi la plus utilisée dans l'ensemble des techniques d'analyse de contenu qualitatif. Cette fois, nous avons relu plus précisément nos données avec l'objectif d'en faire émerger des catégories spécifiques inhérentes à l'expérience de transformation. Bardin (2013) précise que pour déterminer une catégorie, il convient de : « fonctionner par opérations de découpage du texte en unités puis classification de ces unités en catégories selon des regroupements analogiques ». De ce premier travail de codage, nous avons sorti nos premières catégories dites empiriques.

Dans un second temps, nous avons comparé nos catégories empiriques avec les concepts déjà maîtrisés dans la littérature sur le tourisme transformationnel. Nous avons donc naturellement conservé les catégories qui étaient identifiées dans la littérature et dont nous avons retrouvé la manifestation sur le terrain. Comme recommandé par Spiggle (1994), nous n'avons pas non plus omis les éléments empiriques récurrents repérés dans notre matériau comme ayant joué un rôle dans l'expérience de transformation individuelle de nos répondants mais que nous n'avions pas identifiés directement dans notre revue de littérature.

Etape 3 : la création d'une grille individuelle de parcours

Dans un troisième temps, nous avons **rassemblé toutes ces catégories, théoriques et empiriques, pour les répartir chacune à leur bonne place** dans les phases AVANT / PENDANT / APRÈS (+2 semaines) / APRÈS (+ 6 mois). C'est à ce moment-là que nous avons finalisé la création de notre propre grille de parcours longitudinale qui nous permettra ensuite de coder, analyser puis interpréter individuellement chaque parcours de nos répondants.

Notre grille de parcours, qui se veut holistique pour intégrer l'ensemble du processus de transformation, est donc découpée en cinq grandes phases, chaque phase étant composée de diverses catégories issues de nos analyses théoriques et empiriques. L'objectif final de cette grille de parcours est de pouvoir analyser et interpréter l'ensemble de notre matériau empirique, comme affirmé par Allard-Poesi (2003, p. 246) : « le chercheur transforme le monde empirique, brut et désordonné de l'expérience, en un monde organisé d'idées et de concepts, passant ainsi du monde « des sens » au monde « du sens » ».

4.1.3 Les phases et les catégories de la grille de la transformation individuelle

La phase « profil »

Les catégories proposées dans cette phase « profil » sont relatives aux caractéristiques socio-démographiques ainsi qu'aux choix spécifiques effectués par les répondants pour réaliser leur itinérance pédestre. Ces éléments individuels sont à prendre en compte dans l'évaluation globale de l'expérience de transformation. Les catégories retenues sont : le prénom, le genre, l'âge, la profession, la provenance géographique, la composition du groupe, le nombre de fréquentations du chemin de Compostelle, les lieux de départ et d'arrivée de l'itinérance, la durée de l'itinérance et les choix d'hébergement et de restauration.

La phase « avant » l'expérience d'itinérance pédestre

Cette phase se réfère à tous les antécédents individuels des répondants pouvant influencer leur itinérance pédestre sur Compostelle. Les catégories retenues sont : l'intentionnalité de départ, les attentes, la préparation de l'itinérance, les caractéristiques de personnalité / inquiétudes avant le chemin, le budget et les pratiques/compétences déjà acquises.

La phase « pendant » l'expérience d'itinérance pédestre

Ici il est question du vécu de l'itinérance pédestre en elle-même au cours de sa réalisation. Les catégories retenues sont : l'adoption de nouvelles réflexions, l'adoption de nouvelles pratiques / comportements, le rapport au matériel, le rapport au digital / à l'extérieur, le rapport aux vacances, le rapport au temps, le rapport à l'environnement, le rapport à la marche itinérante, le rapport aux autres / aux rencontres, le rapport à la solitude, le rapport à soi-même / à son corps, les difficultés rencontrées / les challenges, les solutions trouvées, les états ressentis, l'évocation de premiers changements pour le retour et la suite et fin de l'expérience.

La phase « 15 jours après » la fin d'expérience d'itinérance pédestre

Celle-ci évoque la fin de l'expérience et la réintégration du répondant dans son quotidien 15 jours après son itinérance pédestre. On s'intéresse particulièrement ici au vécu du retour dans le quotidien et la mise en place de changements, notamment comportementaux. Les catégories retenues sont : le départ du chemin, le mode de transport pour rentrer, l'environnement au retour, les ressentis au retour dans le quotidien, la perception des proches, la différence avec les autres vacances, la mise en place de premiers changements, le moment déclencheur de ces premiers changements et le rôle du chercheur.

La phase « six mois après » la fin d'expérience d'itinérance pédestre

C'est la dernière phase du parcours de transformation, le moment d'évaluer la pérennité des changements, dont comportementaux. Il s'agit particulièrement de comprendre pourquoi ces changements se maintiennent ou non dans le quotidien de l'individu sur un temps long. Les catégories retenues sont : l'environnement actuel, le souvenir de Compostelle, les états ressentis les semaines/mois après le retour, la cohérence /les nouveaux changements, les facteurs de maintien ou d'abandon des changements, repartir sur Compostelle et le rôle du chercheur.

4.2 Une interprétation de la transformation individuelle via deux modèles déclinés de la grille et une narration

Pour pouvoir faire sens de notre matériau empirique, nous avons développé **deux modèles de cette grille de parcours individuel** afin d'articuler l'ensemble des données issues de notre collecte : la « **grille des verbatims** » et la « **grille d'analyse** ». Les éléments de ces modèles sont ensuite retranscrits dans des **récits narré de parcours** de la transformation individuelle. Ce procédé d'interprétation des données est pertinent lorsqu'il est question d'investiguer et conceptualiser un processus dynamique car celui-ci permet de représenter la manière dont les actions et évènements s'enchaînent et les interactions entre ces actions (Bidart, Longo et Mendez, 2013 ; Dumez et Jeunemaître, 2005) ce qui est le cas avec le processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique.

Nous prenons ici l'exemple d'une répondante, Marie, pour démontrer de quelle façon nos données ont été codées, analysées et interprétées grâce à ces deux modèles de grilles (de verbatims et d'analyse) et la narration du parcours sous forme d'un récit.

4.2.1 La « grille des verbatims » de la transformation individuelle

Cette grille **reprend uniquement les verbatims exprimés par les répondants** lors de leurs différents entretiens pour les intégrer dans les phases et les catégories correspondantes. Cette grille, présentée ci-dessous à travers l'exemple de Marie (tableau 10), permet donc un « rangement » cohérent des données récoltées. Cette grille nous aide alors, grâce à la mobilisation de tous les verbatims jugés pertinents pour chaque phase et chaque catégorie, à reconstituer les parcours de transformation de tous nos répondants pour pouvoir ensuite

analyser et interpréter ces parcours⁸⁴. Il s'agit ici seulement d'intégrer l'interprétation personnelle de chaque répondant sur son propre parcours. Les « grilles des verbatims » de chaque répondant sont disponibles en annexe (annexes 2 à 20).

La phase profil de Marie

PHASE	RECIT
PROFIL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prénom : Marie 2. Genre : Femme 3. Age : 25 4. Profession : Psychologue et doctorante 5. Provenance géographique : Toulouse 6. Composition du groupe : Seule 7. Première fois sur Compostelle : Oui 8. Dates-lieux départ/arrivée : Mardi 6 juillet – Le Puy en Velay jeudi 22 juillet – Cahors 9. Durée de l'itinérance : 16 jours 10. Entretien 1 : jeudi 15 juillet 2021 (J+9 depuis le départ) 11. Entretien 2 : mardi 03 août 2021 (J+12 après le retour) 12. Entretien 3 : jeudi 6 janvier 2022 (J+6 mois après le retour)

⁸⁴ Précisons ici que seuls les verbatims faisant explicitement référence aux catégories de notre grille de parcours ont été inclus, nous n'avons donc pas codé l'intégralité des entretiens des répondants.

La phase « avant l'expérience » de Marie

<p>AVANT</p>	<p>13. Intentionnalité de départ / attentes : Intentionnalité : à la base, je voulais partir euh [...] j'avais vraiment ce projet de partir seule euh [...] quelque part [...] et euh [...] avec le Covid et le contexte, je me suis dit que c'était [...] pas une bonne idée de partir à l'étranger, parce que je savais pas vraiment quand la situation allait s'améliorer [...] et, du coup, j'ai euh [...] en parlant autour de moi euh [...] on m'a dit « Mais pourquoi tu ferais pas Saint-Jacques-de-Compostelle ? C'est sécurisé euh [...] enfin, voilà, pour une femme seule, c'est plutôt euh [...] tu sais que tu seras tranquille » [...] donc euh [...] du coup euh [...] ben voilà, le projet a mûri et, finalement euh [...] j'ai trouvé que c'était une très [...] une excellente idée, donc voilà [...] Je suis là [...] Euh [...] depuis janvier, je dirais, en gros [...] et je pense que ça m'a vraiment aidée dans le contexte quoi, parce que j'avais vraiment ce projet, je me disais « OK euh [...] tu vas jusque-là et puis, après, au moins euh [...] » [...] voilà, ça me donnait un [...] un sens quoi, enfin [...] voilà [...] moi, c'est ça que j'avais vraiment envie de faire quoi, c'était euh [...] c'était [...] c'était [...] c'était là où il fallait que j'aie quoi [...] voilà [...] j'avais envie d'être seule [...] ça, c'était [...] c'était [...] c'était sûr</p> <p>Attente : j'avais envie de [...] de m'éveiller, enfin de m'élever, je sais pas comment trop dire vraiment, mais [...] d'être euh [...] plus consciente de certaines choses, de qui j'étais vraiment euh [...] de [...] mais j'avais pas particulièrement d'a- [...] d'attentes</p> <p>j'avais envie que y'ait quelque chose qui se passe, mais je savais pas quoi, en fait [...] voilà [...] et de rentrer euh [...] pas changée, parce que je pense qu'on se change pas, mais de rentrer évoluée quoi euh [...] voilà</p> <p>14. Préparation de l'itinérance j'ai [...] commencé, voilà, à en parler autour de moi, on m'a donné des conseils euh [...] j'ai appelé des gens qui l'avaient déjà fait pour, voilà euh [...] pour vraiment me mettre dedans et savoir qu'est-ce qu'il me fallait comme euh [...] comme matériel aussi [...] et après, je suis partie [...] voilà, j'ai [...] je suis allée euh [...] quatre fois ou cinq fois chez Décathlon pour savoir euh [...] ce que j'allais euh [...] ce que j'allais euh [...] ce dont j'allais avoir besoin comme matériel [...] et j'ai acheté [...] voilà, en premier, j'ai acheté les chaussures et les chaussettes et après, j'ai acheté le reste, au fur et à mesure, dès que je voyais que [...] il me manquait des choses. Donc voilà, je l'ai préparée comme ça et [...] et après, en prenant mes billets de train, enfin tout ça [...] y'a tout qui s'est un peu fait euh [...] comme ça, au fur et à mesure, mais du coup, c'était chouette [...] c'était [...] ça me mettait déjà dans l'ambiance quoi [...]</p> <p>moi, j'avais pas [...] du tout prévu mes étapes</p> <p>j'ai vraiment fait hyper attention à [...] au matériel que j'emmenais parce que j'ai de [...] des soucis de dos [...] ((10 :00)) et donc j'avais quand même fait de [...] du kiné, tout ça, avant de partir pour être vraiment sûre euh [...] donc euh [...] du coup, j'ai fait de [...] des séances de kiné juste avant de partir pour être sûre que mon dos allait pas euh [...] trop être douloureux pour moi</p> <p>j'ai vraiment choisi euh [...] voilà, un sac à dos qui me convenait parce que, ben j'avais aucun matériel, en fait [...] enfin, presque pas [...] j'ai demandé à droite, à gauche euh [...] voilà, ce que [...] pour pas tout acheter non plus [...] mais euh [...] mais bref, donc j'ai fait en sorte que mon sac soit le plus léger possible, donc avant de partir, j'étais euh [...] vraiment à tout peser et à faire en sorte que [...] que [...] d'avoir le minimum vital, en fait.</p>
	<p>15. Caractéristiques de personnalité / inquiétudes avant le chemin je dirais que, déjà, c'était dans la tête, vachement, je [...] je me projetais beaucoup euh [...] après, je [...] je savais que j'aurais plein de surprises parce que, ben [...] surtout dans ce genre de projets, c'est [...] on part à l'aventure [...] moi, j'ai jamais fait ça, donc je savais pas comment ça allait se dérouler [...] mais j'avais quand même [...] j'avais envie de m'imaginer des choses</p> <p>Euh [...] j'ai [...] j'a- [...] j'ai eu des [...] des peurs, juste avant [...] le [...] vraiment, le [...] la veille, je pense, parce que, là, je me suis dit « mais dans quoi je m'embarque, je sais pas du tout euh [...] » [...] voilà, forcément [...] on est dans l'incertitude, on ((05 :00)) sait pas trop euh [...] où on va dormir, parce que, moi, j'avais pas [...] du tout prévu mes étapes, donc euh [...] c'était [...] voilà euh [...] l'aventure complètement, et puis je savais pas non plus où j'allais manger, enfin ce genre de trucs la veille, j'avoue que je me disais « mais qu'est-ce que je fais, enfin je pourrais aller euh [...] quelque part au soleil euh [...]</p> <p>Moi, j'avais déjà une consommation qui était euh [...] que je trouvais euh [...] éthique et responsable quoi [...] euh [...] parce que euh [...] je suis dans un environnement comme ça, ma mère achète vraiment euh [...] enfin, depuis en tout cas que je suis retournée chez ma mère, depuis un an et demi [...] elle achète vraiment euh [...] des produits bio, ou locaux, dès qu'elle peut, enfin [...] donc euh [...] voilà, j'ai toujours euh [...] ça va faire au moins un an et demi que je mange euh [...] très correctement, je trouve.</p> <p>j'étais déjà dans une euh [...] une dynamique comme ça où j'achetais moins, j'étais plus dans [...] j'e- [...] j'essayais d'acheter deuxième main</p> <p>Je pense que c'était avant le chemin [...] parce que j'ai toujours été animée par ça, par euh [...] j'ai envie d'être au meilleur de moi-même, en fait, et je pense que [...] on est animé par beaucoup de peurs, par beaucoup de [...] d'inquiétudes [...] et tout ça, ça [...] participe au fait qu'on n'est pas vraiment nous-même quoi et [...] moi, c'est ça que j'avais envie de [...] de modifier et de faire en sorte que, voilà, même si ces peurs parfois peuvent être là, et ben je les accepte et euh [...] et j'essaye de faire en sorte qu'elles euh [...] qu'elles prennent pas toute la place quoi [...] parce que, finalement, on a des peurs qui sont pas [...] qui sont pas euh [...] enfin, qui n'ont pas lieu d'être quoi, on est en [...] dans un pays tout à fait développé, on a à manger comme il faut [...] voilà, on manque de rien quoi, donc j'ai [...] et y'a des choses, moi, qui m'inquiètent alors que j'ai pas lieu de m'inquiéter quoi, j'ai une famille sur qui je peux compter euh [...] donc euh [...] voilà, c'est [...] c'est tout ça qui faisait que [...] mince, j'ai perdu le fil de la question [...] (rires)</p> <p>16. CSP / budget</p> <p>17. Niveau de compétences des pratiques frugales Non, jamais [...] jamais jamais, je faisais des randos [...] enfin, j'ai fait des randonnées, mais [...] pas tellement [...] et je faisais euh [...] l'après-midi quoi euh [...] ça durait jamais euh [...] plusieurs jours, non [...]</p>

La phase « pendant l'expérience » de Marie

PENDANT	<p>J+9 du départ</p> <p>18. Premières évocations de l'itinérance Euh [...] ben ça se passe super bien [...] je rencontre beaucoup de gens [...] et euh [...] je pense que c'est ça aussi qui fait la richesse du [...] du chemin, c'est que [...] on partage beaucoup nos idées, nos opinions [...] et on rencontre des gens de partout, de tous les univers, et qu'on n'aurait pas forcément [...] rencontrés dans la vie de tous les jours. Donc c'est ça qui est a- [...] très agréable [...] et, après euh [...] j'aime aussi beaucoup euh [...] passer du temps seule [...] donc euh [...] voilà, je [...] combine un peu les deux en fonction de mes envies de la journée [...]</p> <p>19. Changement de comportement / adoption de nouvelles pratiques Euh [...] une journée type [...] ben c'est-à-dire que je pars euh [...] du gîte, en général [...] parce que je dors dans des gîtes [...] euh [...] du coup, plutôt vers 8h et demi [...] et euh [...] et ensuite, voilà, je marche euh [...] je fais souvent des pauses parce que j'aime bien euh [...] regarder le paysage, prendre des photos [...] et puis euh [...] voilà, me poser dans la nature euh [...] écouter le silence, les oiseaux etc. [...] et, ensuite euh [...] je refais une pause euh [...] à midi [...] souvent, y'a des gens avec moi [...] et euh [...] et ensuite, voilà, on remarque euh [...] mais voilà, c'est fait de petites pauses [...] et de marche euh [...] voilà, c'est tranquille quoi [...] et ensuite, j'arrive au gîte et puis euh [...] voilà [...] une douche et [...] on mange ensemble et après euh [...] voilà [...]</p> <p>Je pense que c'est un apprentissage plus euh [...] comment dire [...] euh [...] plus spirituel, comme ça, je dirais, c'est euh [...] comment expliquer [...] je [...] oui, plus euh [...] voilà, on [...] on apprend euh [...] je sais pas [...] euh [...] je saurais pas trop comment expliquer, mais euh [...] je sais pas, par exemple, y'en a [...] y'a un monsieur qui m'a questionnée sur euh [...] « pourquoi tu fais Saint-Jacques-de-Compostelle [...] est-ce que c'est pour des questions de spiritualité, ou de religion ? » et [...] et, en fait, c'est vrai que, du coup, ça m'a [...] et donc ça m'a amenée à beaucoup réfléchir et je me suis beaucoup posé la question euh [...] les jours d'après, en fait, pour voir comment euh [...] j'aurais ré- [...] je pourrais répondre, de [...] en [...] vraiment, en [...] en approfondissant, en fait, ce que je lui avais dit sur le moment [...] sur le moment, mais c'était tellement spontané que, du coup, j'avais pas vraiment réfléchi à la question [...] et euh [...] et ensuite, voilà, y'a [...] y'a une autre personne qui m'a dit euh [...] « sur le chemin de Saint-Jacques, on [...] on parle ni d'argent, ni du métier qu'on fait [...] et on parle de qui on est » et alors, là, je me suis dit « c'est incroyable, c'est [...] c'est exactement ce que [...] enfin [...] c'est ce que je cherche aussi en faisant Saint-Jacques et, en fait euh [...] j'ai toujours pas trouvé la réponse », mais euh [...] je trouve ça hyper enrichissant quoi. Donc c'est plus euh [...] on m'a plus enrichie sur un plan spirituel et euh [...] réflexif sur moi, sur qui je suis, sur qui sont les autres, enfin [...] c'est plus des questions un peu [...] philosophiques, je dirais euh [...] ouais [...]</p> <p>je pense que ça a juste confirmé qu'on n'avait pas besoin de grand-chose, mais [...] mais après, je pense que [...] si on devait parler de l'essentiel euh [...] je pense que c'est plutôt au niveau des personnes que j'étais [...] que je suis plus dans l'essentiel [...] euh [...] c'est-à-dire que je me rends compte que, voilà, j'ai [...] j'ai pas besoin d'avoir euh [...] vingt-six mille amis, ou vingt-six mille collègues [...] enfin, ce qui compte, en fait, c'est vraiment euh [...] les gens qui importent pour moi et [...] à qui j'ai pensé, en fait, pendant le [...] le chemin [...] et, bon, même s'il est pas encore fini euh [...] je sais qu'il y a [...] y'a des personnes à qui j'ai pensé et qui, pour moi, sont hyper importantes et [...] et c'est ces personnes-là [...] dont j'ai envie de m'entourer, j'ai pas envie d'avoir euh [...] je sais pas combien de personnes autour de moi, enfin [...] voilà, j'ai [...] j'ai envie de donner euh [...] entièrement euh [...] aux personnes [...]</p>
----------------	---

	<p>20. Hébergement/restauration : choix et modalités de réservation je dors dans des gîtes</p> <p>21. Rapport au matériel : poids du sac, choix des objets, détachement... mon matériel euh [...] très bien [...] mes chaussures, elles sont vraiment super, je [...] je suis hyper bien dedans, le fait euh [...] de pas [...] avoir tout [...] ce dont ((25 :00)) on a l'habitude [...] ce [...] qu'on a l'habitude d'avoir euh [...] typiquement, des crèmes ou des choses euh [...] voilà, pour se mettre sur le visage, ou pour sentir bon, enfin [...] tout ça, voilà, c'est des choses, moi, j'ai pas du tout l'habitude, quand je pars en voyage euh [...] je prends toujours une énorme trousse de toilette [...] avec euh [...] plein de choses dedans [...] et c'est vraiment pour moi l'indispensable quoi, mais [...] finalement, je me rends compte que, non, c'est pas indispensable [...] alors, oui, je serai contente de rentrer pour euh [...] pour pouvoir euh [...] voilà, remettre des crèmes, mais euh [...] mais euh [...] voilà [...] donc euh [...] c'est ça, sortir de sa zone de confort</p> <p>22. Rapport au digital / à l'extérieur</p> <p>23. Rapport aux vacances</p> <p>24. Rapport au temps euh [...] je dirais qu'au début, voilà, c'est le temps de se mettre dans le [...] vraiment dans le [...] dans le chemin [...] aussi [...] le temps, aussi [...] le temps aussi que ton corps s'adapte [...] moi, j'ai eu besoin, voilà, de trois, quatre jours d'adaptation pour que mon corps se sente bien et que, voilà, ce soit [...] pas douloureux pour lui de se mettre dans une autre réalité depuis Aubrac, en fait, donc ça fait trois, quatre jours euh [...] je [...] j'arrête pas de me dire que je me sens vraiment heureuse quoi, enfin je me sens bien et y'a [...] je le ressens quoi, intérieurement</p> <p>25. Rapport à l'environnement (lieux / la nature / au chemin (spirituel) de Compostelle) , c'est [...] le silence [...] euh [...] partout où on va, j'ai l'impression que c'est possible d'avoir vraiment ce calme et [...] et euh [...] voilà, de juste être dans [...] en pleine nature et [...] de juste entendre les oiseaux et [...] et d'être vraiment complètement euh [...] dans [...] dans un calme euh [...] qui, pour moi, est incroyable [...] qui [...] puisque, surtout, j'habite en ville, donc c'est vrai que [...] les voitures [...] enfin, je les entends tout le temps, donc ça devient [...] presque un [...] une routine, un automatisme [...] et là, c'est vrai que c'est euh [...] tellement apaisant, on [...] lâche complètement prise, on est juste euh [...] en pleine nature et c'est génial je trouve que, quand même, le chemin, c'est [...] enfin, pour moi, c'est une réalité qui est [...] pas la même que le monde extérieur</p>
--	--

	<p>26. Rapport à la marche itinérante</p> <p>27. Rapport aux autres je rencontre beaucoup de gens [...] et euh [...] je pense que c'est ça aussi qui fait la richesse du [...] du chemin, c'est que [...] on partage beaucoup nos idées, nos opinions [...] et on rencontre des gens de partout, de tous les univers, et qu'on n'aurait pas forcément [...] rencontrés dans la vie de tous les jours. Donc c'est ça qui est a- [...] très agréable on est tous pareil quoi, puisque on est tous euh [...] sans machines à laver, on est tous avec des [...] des habits euh [...] ben voilà, qui sont [...] on est [...] pas forcément très propres sur nous et tout ça, mais on est tous logé à la même enseigne, ce qui fait que [...] c'est un peu comme si on était tous en uniformes à l'école quoi, donc y'a pas euh [...] de différenciations, de [...] de classes, ou je ne sais quoi euh [...] et ça, je trouve ça génial parce que, du coup, ben [...] y'a des gens avec qui, peut-être, j'aurais jamais parlé parce que, ben [...] on est tous plein de clichés, de [...] de stéréotypes sur les gens et, en fait, ben [...] on est tous pareil quoi, et ça, je trouve ça génial [...] et c'est hyper enrichissant, du coup, parce qu'il y a des gens qui viennent de partout, de [...] de [...] des régions différentes et, du coup, qui nous apprennent euh [...] enfin, moi, j'ai beaucoup appris quoi, au contact euh [...] des gens et [...] en échangeant et en écoutant beaucoup [...] j'ai beaucoup beaucoup appris à écouter on se sent pas obligé de rester avec les gens parce que on va les blesser si on part ou si euh [...] finalement, nos routes se quittent ou [...] euh [...] on [...] on est vraiment dans quelque chose où chacun fait son chemin quoi, et puis si on se sépare à un moment donné, y'a rien de grave, enfin [...] l'autre va pas nous en vouloir ou euh [...] on va pas lui en vouloir, enfin, ((15 :00)) vraiment, c'est hyper naturel et fluide</p> <p>28. Rapport à la solitude j'aime aussi beaucoup euh [...] passer du temps seule [...] donc euh [...] voilà, je [...] combine un peu les deux en fonction de mes envies de la journée [...] j'apprécie énormément le silence [...] après, j'ai toujours plus ou moins apprécié, mais là, c'est vrai que, vraiment euh [...] beaucoup plus [...] et, par exemple, y'a des fois où on me parle et, en fait, j'ai pas du tout envie de parler [...] et euh [...] et donc voilà, je pense que y'a de ça [...] y'a aussi du fait que [...] je [...] j'apprécie beaucoup la solitude [...] l'autre va pas nous en vouloir ou euh [...] on va pas lui en vouloir, enfin, ((15 :00)) vraiment, c'est hyper naturel et fluide [...] et c'est aussi pour ça que je fais ce chemin seule parce que, justement, je voulais pas ce genre de contraintes [...] et que quand j'ai envie d'être seule, ben je suis seule, et y'a pas de souci avec ça, personne euh [...] ne me fera la remarque à ce [...] à ce niveau-là</p> <p>29. Rapport à soi-même/au corps maintenant, je le sens plus [...] au début, bon, c'était [...] voilà, c'était un peu douloureux et tout ça, mais je pense que c'est normal [...] et après, au niveau, ben de mes chaussures, elles sont vraiment super, je [...] je suis hyper bien dedans, et puis après euh [...] voilà, j'ai [...] pas d'ampoules, enfin tout [...] tout roule euh [...] comme il faut [...] et puis après, je m'écoute aussi, donc ce qui fait [...] ce qui fait que [...] je vais jamais au-delà de mes limites euh [...] donc voilà, du coup, mon matériel euh [...] très bien [...]</p>
	<p>euh [...] je dirais qu'au début, voilà, c'est le temps de se mettre dans le [...] vraiment dans le [...] dans le chemin [...] aussi [...] le temps, aussi [...] le temps aussi que ton corps s'adapte [...] moi, j'ai eu besoin, voilà, de trois, quatre jours d'adaptation pour que mon corps se sente bien et que, voilà, ce soit [...] pas douloureux pour lui c'est vrai que au niveau de [...] peut-être que j'avais tendance parfois à manger un peu plus que ce que je devrais [...] là, je me rends compte que je mange vraiment ce que je dois manger [...] donc ça, c'est vrai que pour ça euh [...] ça [...] y'a peut-être [...] eu quelque chose [...] j'espère que je vais le garder en rentrant parce que, franchement, je [...] j'aime bien manger vraiment juste à ma faim et [...] et ne [...] voilà, avoir euh [...] euh [...] avoir une bonne digestion, du coup, bien dormir, enfin, tout ça [...] ça va ensemble quoi, donc avoir une bonne énergie ensuite euh [...] là, j'ai l'impression qu'on mange vraiment que ce qu'on doit manger parce qu'après, ben [...] faut juste l'énergie pour pouvoir monter ce chemin et faire ces kilomètres en plus, mais c'est tout quoi, y'a pas besoin de plus, en fait [...] donc ça, je trouve ça chouette [...] voilà. bon, ben voilà euh [...] y'a un moyen que [...] peut-être qu'à un certain moment, je me sentirais seule, je me sentirais euh [...] en difficulté », enfin [...] voilà, le fait de [...] de [...] de pouvoir avoir des pensées qui sont pas forcément [...] parfois, qui sont pas forcément agréables, enfin moi, j'en ai eues pendant mon chemin et [...] mais voilà, je [...] je l'ai a- [...] je les accepte et je suis euh [...] je suis dans un [...] je me dis, de toute manière, c'est mon chemin, en fait, y'a [...] y'a rien qui peut être [...] dangereux ou qui peut euh [...] qui peut venir euh [...] qui peut venir contrer mon [...] mon état d'esprit de [...] lâcher prise, en fait [...] donc je me dis « bon, ben si cette pensée doit venir, elle vient [...] euh [...] je vais voir euh [...] ce que je peux en faire, comment je peux euh [...] essayer de la digérer, de l'accepter » [...]</p> <p>30. Difficultés rencontrées/challenge : anxiété, souffrance, craquage Euh [...] en difficulté [...] euh [...] alors [...] oui, déjà, puisque y'a [...] quelqu'un que j'ai rencontré et avec qui ça a été euh [...] un peu compliqué parce que, ben [...] euh [...] c'est quelqu'un qui m'a fait [...] un peu peur puisque, ben je me suis retrouvée dans des [...] bref, des vieux schémas et tout ça, donc je pense que voilà [...] je dirais qu'il y a eu une fois où j'ai un peu forcé et donc, du coup, le lendemain euh [...] j'ai beaucoup [...] j'ai moins marché [...] euh [...] et autrement, non [...] voilà, c'est [...] c'était vraiment ces seules fois-là euh [...] sinon euh [...] sinon, non ! surtout qu'on a fait quand même des [...] le début était très euh [...] enfin, était difficile au niveau des chemins et tout ça, c'était quand même beaucoup de dénivelé, donc ça, c'était un peu compliqué Ben rien que le fait de pas pouvoir faire de lessives euh [...] ! Nan, mais oui, le [...] le fait de, voilà euh [...] parfois, ben on sait pas quand est-ce qu'on va trouver à manger</p> <p>31. Solutions trouvées : , c'est le temps de se mettre dans le [...] vraiment dans le [...] dans le chemin [...] aussi [...] le temps, aussi [...] le temps aussi que ton corps s'adapte [...] moi, j'ai eu besoin, voilà, de trois, quatre jours d'adaptation pour que mon corps se sente bien et que, voilà, ce soit [...] pas douloureux pour lui maintenant, je sais que je vais forcément trouver à manger et que si [...] si je trouve pas euh [...] je vais pouvoir demander, enfin c'est [...] euh [...] y'a une telle solidarité que euh [...] en fait, on manque de rien quoi, c'est ça qui est assez incroyable, je trouve [...]</p>

	<p>32. Etats ressentis : confiance en soi, fierté, authenticité existentielle</p> <p>maintenant que j'y suis, je vois bien que tout est [...] très facile, enfin y'a pas euh [...] y'a pas de peur à avoir quoi enfin, depuis euh [...] depuis Aubrac, en fait, donc ça fait trois, quatre jours euh [...] je [...] j'arrête pas de me dire que je me sens vraiment heureuse quoi, enfin je me sens bien et y'a [...] je le ressens quoi, intérieurement, y'a quelque chose qui s'est [...] passé, après, je pense que [...] dès le début, ça [...] enfin, j'étais bien, mais [...] mais voilà, là, je le ressens profondément quoi [...]</p> <p>Je dirais juste que je me sens bien quoi, enfin [...] je [...] je me sens bien, je [...] je prends euh [...] j'a- [...] j'accueille beaucoup de choses, enfin, tout ce que je peux accueillir, en fait, je l'accueille [...] je donne aussi, je [...] j'espère que je donne autant que je reçois [...] mais euh [...] mais, oui, c'est assez impressionnant de [...] quand on est complètement [...] enfin, moi, j'ai le sentiment, là, d'être euh [...] complètement dans le lâcher prise et, en fait, j'ai [...] je reçois énormément [...] des autres [...] et euh [...] et voilà euh [...] typiquement [...] je re- [...] je reçois parfois des compliments ou des [...] des [...] des choses hyper agréables et je me dis « mais [...] j'ai rien demandé, juste euh [...] je reçois ça comme ça et c'est [...] c'est [...] waouh ! c'est [...] c'est super quoi, enfin [...] c'est euh [...] » [...] et ça [...] j'ai jamais eu autant de compliments ou de choses positifs à mon égard depuis [...] que depuis que j'ai commencé ce chemin quoi et donc euh [...] donc voilà, c'est hyper euh [...] agréable quoi [...] Euh [...] je pense que tout le monde devrait faire ce chemin [...] enfin [...] tout le monde, en tout cas, un chemin euh [...] quelque chose qui [...] qui apporte ce que [...] enfin, moi, ça m'a appo- [...] ça m'a apporté énormément [...] et je pense que ça éveille [...] ça éveille vraiment euh [...] l'esprit et la conscience et [...] et ça permet euh [...] voilà, de [...] de [...] de sortir de sa zone de confort aussi et de [...] et de se confronter à soi, en fait [...] de se confronter à soi, aux autres, mais, du coup, le fait de se confronter aux autres, ça [...] on se confronte à soi [...] et euh [...] c'est extraordinaire, je trouve c'est vraiment une expérience euh [...] finalement, on n'a pas besoin de partir à l'autre bout du monde pour euh [...] pour voir ça [...] finalement, ça se passe en soi quoi [...] donc euh [...] voilà.</p> <p>finalement, je me rends compte que c'est pas si difficile, c'est aussi le fait d'aller parler aux gens [...] mais, en fait, je me suis rendu compte que c'était hyper simple, enfin [...] parce que tout le monde est dans cet état d'esprit, donc finalement euh [...] voilà, tu [...] tout à l'heure, je [...] on passe devant un jardin avec un [...] un monsieur qui était en train de [...] faire ses salades et puis euh [...] enfin, de cueillir se salades [...] et, en fait, c'était [...] tellement naturel, je suis arrivée vers lui et je lui ai dit « ah [...] c'est pour nous, cette salade ! » [...] mais en rigolant et, en fait, il nous a parlé pendant dix minutes quoi, donc euh [...] et, en fait, c'est tellement [...] facile [...] je trouve, que [...] alors peut-être que dans la vie de tous les jours, je te dirais autre chose, mais [...] mais j'espère que je vais vraiment garder cet état d'esprit parce que je trouve ça super, en fait, de [...] de [...] d'être euh [...] soi-même quoi.</p> <p>33. Evocation de premiers changements pour le retour</p> <p>c'est un peu difficile à dire parce que euh [...] parce que [...] je pense que c'est le moment où je vais rentrer chez moi qui va me montrer que, oui, y'a des choses qui ont changé, et je le pense profondément [...] euh [...] après, peut-être que ce qui a changé [...] c'est que j'apprécie énormément le silence [...] après, j'ai toujours plus ou moins apprécié, mais là, c'est vrai que, vraiment euh [...] beaucoup plus [...] et, par exemple, y'a des fois où on me parle et, en fait, j'ai pas du tout envie de parler [...] et euh [...] et donc voilà, je pense que y'a de ça [...] y'a aussi du fait que [...] je [...] j'apprécie beaucoup la solitude [...] euh [...] peut-être que je l'appréciais un peu moins avant même si je l'appréciais</p>
	<p>quand même [...] euh [...] voilà, après, je pense que [...] y'a des choses qui vont changer, oui, enfin, je [...] quand on voit cette nature qui est si belle et tout ça, y'a des choses qu'on a envie [...] voilà, on a envie de faire, enfin on a envie de marcher plus, on a envie de [...] d'avoir des plantes euh [...] du jard- [...] dans le jardin, on a envie d'avoir des légumes du jardin, enfin voilà, y'a [...] je trouve qu'il y a [...] voilà, y'a [...] ce [...] ce genre de choses [...] voilà [...]</p> <p>mais c'est vrai que, oui, j'ai euh [...] j'avais déjà dans l'idée de faire mon marché euh [...] une fois que je serais plus chez ma mère et [...] et j'ai toujours euh [...] très très envie de le faire, enfin ça s'est confirmé quoi. pour moi, maintenant, c'est la priorité quoi euh [...] il est plus question de manger des [...] des [...] des choses, des légumes fades euh [...] sans goût, qui sont même pas nutritifs, enfin ça [...] pour moi, ça n'a plus d'intérêt, en fait [...] donc voilà. d'être en pleine nature, je pense que ça aide aussi parce qu'en fait, on [...] voilà, on voit de la menthe, de [...] des framboises, des fraises [...] enfin, on s'arrête parfois et on mange euh [...] nous, des framboises et, franchement, elles ont un goût tellement incroyable que on n'a pas envie de manger autre chose quoi. Donc euh [...] je pense que ça [...] ça a confirmé, mais euh [...] c'était déjà là quoi, enfin, y'a pas [...]</p> <p>voilà, à marcher plus, j'ai vraiment envie d'être euh [...] je suis déjà très sportive au quotidien, mais peut-être faire encore plus quoi [...] parce que euh [...] je vois des [...] des [...] des personnes euh [...] âgées, qui sont euh [...] hyper énergiques et moi, j'ai envie d'être comme ça, enfin [...] c'est trop génial d'avoir un [...] un corps comme ça, d'avoir euh [...] une énergie comme ça, enfin ça donne hyper envie quoi. Donc voilà [...] je pense que c'est euh [...] c'est déjà [...] pas mal [...] (rires)</p> <p>je pense que, déjà, y'a [...] des choses dans mon rapport à l'autre qui vont euh [...]</p> <p>je vais plus [...] mieux parvenir à [...] à dire aux personnes avec qui je suis « ben là, j'ai envie d'être [...] dans le silence, j'ai envie qu'on marche [...] euh [...] à des [...] à [...] à des distances euh [...] enfin, à une certaine distance », enfin voilà, et je vais peut-être plus [...] réussir à exprimer mes besoins et mes envies [...] euh [...] sans avoir peur de blesser l'autre et je me dirai plus « bon, ben si je le blesse, c'est que [...] c'est pas de ma responsabilité quoi, en fait ». Donc j'aurai pas cette culpabilité que j'aurais [...] je pourrais avoir [...] je pouvais avoir avant de partir sur ce chemin</p> <p>ensuite, plus écouter l'autre, aussi [...] je pense que [...] ça, c'est euh [...] quelque chose que j'avais déjà remarqué avant de partir, mais euh [...] parfois, j'avais tendance à [...] voilà, à couper la parole ou à être euh [...] euh [...] dans quelque chose où j'écoutais pas forcément de [...] vraiment quoi, j'étais pas forcément vraiment là alors que [...] bon, bien sûr, dans ma pratique, oui, mais parce que c'est mon métier, c'est autre chose [...] et euh [...] mais, par contre euh [...] c'est vrai qu'avec des amis ou ma famille, enfin [...] parfois, j'avais un peu du mal à être vraiment là [...] et je pense que c'est juste dire « bon, ben là [...] » [...] par exemple « j'ai pas envie de discuter », on ne discute pas, du coup, ou alors euh [...] ben sinon, je suis vraiment là quoi, enfin [...] en tout cas euh [...] ne pas faire les choses à moitié quoi.</p> <p>me faire écouter aussi puisque, ben y'a ce truc où c'est aussi euh [...] je pense qu'on attire aussi ce qu'on [...] ce qu'on fait à l'autre, donc si j'écoute pas l'autre, ben l'autre va pas forcément m'écouter, donc euh [...] du coup, voilà, me faire [...] me faire vraiment euh [...] faire en sorte que, moi aussi, on m'écoute quoi</p>

La phase « 15 jours après l'expérience » de Marie

APRES – PHASE 1	<p>Entretien à J+12 du retour</p> <p>34. Suite et fin du chemin: du jour 12 au jour 16</p> <p>[...] une fois qu'on est arrivé à Conques, bon, déjà, là, ça a été un peu difficile parce qu'il y avait beaucoup de touristes euh [...] c'était euh [...] un peu le retour à la vie euh [...] « à la réalité », si on peut dire ça euh [...] avant l'heure, parce que je m'attendais pas trop à [...] à ce changement étant donné qu'on a toujours été entre pèlerins [...] on a toujours été dans un [...] dans un [...] dans un certain [...] un e- [...] un certain esprit, qui était euh [...] du coup, différent, quand on est arrivé à Conques.</p> <p>et puis, ensuite euh [...] donc j'ai continué ma route, y'en a pas mal qui se sont arrêtés, donc ça, c'était déjà un peu euh [...] ben, triste, quand même, au niveau euh [...] émotionnel, voilà, bon [...] de toute manière, on continuait et puis j'étais contente d'avoir rencontré ces personnes-là, donc euh [...] dont toi, par exemple euh [...]</p> <p>une fois arrivée à Figeac, pareil, y'en a plein d'autres qui se sont arrêtés [...] donc j'ai eu le sentiment de reprendre ma route, mais toute seule là, cette fois-ci, parce que, vraiment, tous les gens que j'avais rencontrés euh [...] euh [...] on s'est quitté là quoi [...] et euh [...]</p> <p>et, du coup, voilà, donc euh [...] mais je me suis dit que, voilà, c'était un nouveau départ aussi, j'avais le sentiment de refaire un peu le chemin euh [...] et puis j'ai [...] j'ai été plus seule, du coup [...]</p> <p>après, j'ai quand même euh [...] voilà, j'ai [...] de nouveau rencontré du monde dans les gîtes et tout ça [...] mais c'était vraiment différent, je savais que j'allais m'arrêter, donc j'avais pas trop envie de [...] me réattacher aux gens, j'avais plus envie d'être euh [...] voilà, dans [...] avec moi quoi [...]</p> <p>donc euh [...] voilà [...] et euh [...] et j'ai eu un gros coup de fatigue euh [...] donc pas longtemps après ((05 :00)) Figeac [...] je pense que c'est ça, ouais [...] euh [...] et là, j'ai [...] j'ai eu envie de m'arrêter pour une journée en plus parce que j'étais vachement bien dans ce gîte, il était vraiment euh [...] la [...] la dame était hyper gentille euh [...] le [...] le gîte était [...] y'avait des citations partout, enfin [...] je me suis dit « OK, soit tu t'arrêtes là, mais du coup euh [...] tu te dis que t'arrives pas jusqu'à Cahors, et c'était quand même chouette d'avoir cet objectif et de pouvoir y arriver [...] ou alors, ben [...] ben voilà, tu [...] t'y vas à fond et puis, tant pis, tu dormiras mieux ce soir quoi » (rires) [...]</p> <p>[...] je me suis pas arrêtée [...] et euh [...] et voilà, et du coup, je suis arrivée jusqu'à Cahors euh [...] j'ai rencontré encore des gens super, le dernier gîte était vraiment super euh [...] j'ai eu euh [...] enfin, voilà, j'ai rencontré une dame, qui euh [...] qui m'a vraiment euh [...] elle était adorable, elle euh [...] elle m'a fait plein de [...] je dirais pas que c'est des compliments, mais disons que elle m'a [...] enfin, elle euh [...] elle a trou- [...] elle m'a trouvée hyper courageuse et tout, elle euh [...] enfin, ça a été hyper agréable quoi, je [...] j'ai pris toutes ses bonnes ondes [...] et ses bonnes énergies euh [...] pour moi, enfin [...] pour euh [...] voilà, me [...] vraiment, me [...] me donner plein de ressources [...] et voilà, et le lendemain, je suis arrivée jusqu'à Cahors, donc là, j'ai fait vingt-sept kilomètres [...] ça a été un peu dur [...] et, en plus, il faisait hyper hyper chaud [...]</p>
	<p>35. Départ du chemin</p> <p>c'est toute une [...] voilà, c'est [...] une histoire, en fait, qui [...] qui s'est créée là-bas et [...] donc c'est [...] c'est plein d'émotions euh [...] ma sœur m'a justement appelée à ce moment-là [...] et je lui ai dit « si tu m'avais [...] m'avais pas appelée, je pense que j'aurais pleuré quoi », enfin [...] j'étais pas partie assez tôt, enfin voilà, y'avait [...] tout qui euh [...] c'était un peu [...] compliqué, cette dernière journée [...] et un peu triste, forcément, de [...] de finir quoi euh [...] j'ai eu beaucoup d'émotions euh [...] en arrivant euh [...] c'était euh [...] j'a- [...] j'avais vraiment envie de continuer, en fait, je pense [...] Euh [...] je me suis senti fière de moi, enfin [...] je [...] j'ai trouvé que c'était euh [...] un beau chemin parcouru, que j'avais euh [...] que rien ne serait jamais plus comme avant, je me suis dit [...] enfin, y'avait quelque chose qui euh [...] qui, vraiment euh [...] avait été fait, enfin je sais pas, c'est [...] c'est comme si on mettait euh [...] on avait ouvert le livre euh [...] quand j'ai commencé et puis euh [...] qu'on l'avait fermé là, enfin [...] ça [...] de tristesse, de joie, enfin de tout [...]</p> <p>mais euh [...] y'a [...] c'était vraiment euh [...] je sais pas, émotionnellement, y'a [...] y'a [...] y'avait beaucoup d'un coup [...] et euh [...] et, en fait euh [...] j'ai [...] j'ai [...] je suis tombée sur euh [...] un accueil de pèlerins en arrivant à Cahors [...] donc j'étais trop [...] j'étais trop contente parce que [...] je me suis dit « tiens, c'est pas encore fini quoi ! » [...]</p> <p>donc je prenais tout ce qui venait et donc, du coup, j'ai bien discuté avec ces dames et tout ça, après, je suis allée à la cathédrale euh [...] Saint- [...] Ét- [...] ah, je sais plus comment elle s'appelait, Saint-Étienne, je crois [...] et euh [...] pareil, là, je [...] j'avais l'impression que c'était [...] là, je [...] pour le coup, je [...] c'était vraiment la fin, quand je suis rep- [...] rentrée dans cette cathédrale, j'ai [...] j'ai vraiment euh [...] donné mes dernières in- [...] intentions, j'ai fait euh [...] j'ai eu le sentiment de [...] que là, ça se terminait vraiment là quoi, et d'ailleurs, j'ai [...] j'ai versé quelques larmes euh [...] à ce moment-là quoi.</p> <p>Voilà [...] et euh [...] après, j'ai retrouvé ma maman, du coup, et là, ben [...] la réalité euh [...] m'a vraiment fait (rires) [...] enfin [...] ça m'a mis une claque quoi, parce que, ben [...] j'étais toujours à Cahors, donc j'avais toujours le sentiment que j'étais encore pèlerine et [...] pourtant euh [...] enfin, c'était comme si euh [...] c'était fini quoi, le fait d'avoir retrouvé euh [...] quelque chose d'av- [...] enfin, quelque chose [...] quelque un d'avant [...]</p> <p>36. Mode de transport pour rentrer</p> <p>C'est [...] c'est ma mère qui est venue me chercher [...] donc elle m'avait pro- [...] je [...] je pensais à la base prendre le train et puis elle m'a proposé de [...] voilà, de me prendre en voiture [...] mais j'avais au moins ce choix-là euh [...] du fait qu'elle venait me chercher, donc ça, c'était quand même une euh [...] une sacrée [...] un sacré confort pour moi [...]</p> <p>37. Environnement au retour</p> <p>Euh [...] c'est ça [...] enfin, je suis [...] j'ai eu quand même [...] euh [...] combien de jours de transition [...] j'ai eu [...] le vendredi [...] donc je suis rentrée le jeudi soir, j'ai eu le vendredi [...] euh [...] et le samedi [...] et on est reparti le dimanche euh [...] en [...] début d'après-midi quoi [...] hein hein [...] Là, je suis en Corse [...] on est euh [...] à Ajaccio, mais on est plus vers euh [...] les Sanguinaires, donc je sais pas si tu connais un peu [...] mais c'est euh [...] un [...] c'est la [...] la pointe d'Ajaccio, en fait, donc on n'est [...] pas dans la ville, on est vraiment euh [...] à</p>

<p>l'extérieur, on est [...] face à la mer, enfin c'est juste euh [...] incroyable comme cadre quoi. Donc euh [...] c'est [...] c'est vraiment [...] c'est vraiment chouette,</p> <p>je suis contente d'être [...] d'avoir cette transition-là parce que euh [...] euh [...] j'ai [...] quand je suis rentrée en ville, ça a été [...] hyper dur [...] : je suis vraiment en plein centre-ville, en fait [...] j'aurais vraiment aimé être euh [...] tu vois, atterrir dans [...] dans la campagne ou [...] un truc un peu à l'extérieur, ouais [...] sans voitures, tu vois, parce que les voitures, c'était hyper agressif aussi euh</p> <p>ça a duré [...] ben jus- [...] en fait, jusqu'à ce que je parte, là euh [...] quand je vais y retourner, je pense que ça va être dur aussi hein [...]</p> <p>38. Ressentis au retour</p> <p>ça m'a vraiment euh [...] ben déjà, ça m'a foutu une claque pour ça, mais en plus parce que, ben avec tous les trucs euh [...] les problèmes actuels avec le Covid et tout, enfin [...] tout ça, c'était [...] pour moi, c'était tellement loin, que [...] je pense que le plus dur, ça a été vraiment euh [...] que les gens soient [...] tu vois, se [...] l'individualisme [...] ça, ça m'a vachement [...] choquée [...] en fait [...] pourtant, j'ai vécu là-dedans pendant vingt-cinq ans quoi, donc euh [...] mais le fait d'a- [...] de voir autre chose [...] t'as [...] c'est comme si euh [...] euh [...] tu [...] tu [...] enfin [...] je sais pas comment expliquer [...] tu sais, on s'habitue tellement vite à cette solidarité, à ce partage, à [...] à ces [...] ces joies [...] quotidiennes où on partage tout, on [...] on se parle et on échange tout le temps [...] que [...] tu reviens dans cet [...] dans cet individualisme, cet égoïsme ambiant, enfin [...] moi, ça a été vraiment ça qui a été le plus brutal, en fait [...]</p> <p>Non [...] franchement, non [...] après, quand même, avec Conques [...] euh [...] j'avais eu une petite idée déjà [...] de comment ça allait se passer, mais [...] c'était juste un passage quoi, je savais que [...] ben déjà, on se retrouv [...] on s'est retrouvé le soir et tout ça [...] on était quand même ensemble [...] donc euh [...] y'avait ce truc où j'avais l'impression [...] quand même d'avoir euh [...] mon groupe, enfin, je sais pas [...] comme le dire, mais [...] et là [...] et là, en fait, de me retrouver toute seule [...] euh [...] j'avais l'impression, en plus, que personne ne comprenait [...] et partageait ce que j'avais vécu, donc ((10:00)) c'était euh [...] c'était hyper euh [...] déroutant, ouais</p> <p>je me souviens, on allait euh [...] au restaurant le soir [...], c'était une guinguette, un truc à l'extérieur [...] et, en fait, j'ai [...] là, j'ai [...] j'ai regardé [...] enfin, ma mère euh [...] on était en train d'attendre euh [...] pour commander à boire et je voyais qu'ils [...] les serveurs, ils nous calculaient pas du tout, enfin [...] qu'il y avait pas du tout de euh [...] même euh [...] genre euh [...] « je suis désolé, attendez deux petites minutes parce que, là, on est débordé », enfin [...] y'avait pas un mot de leur part quoi, c'est comme si on n'existait pas, tu vois [...] et euh [...] et, en fait, j'ai euh [...] je [...] je tiens bon, je tiens bon, et puis au bout d'un moment, je me dis « mais c'est pas possible », et là, je me mets à pleurer, en fait, je dis « mais maman, c'est pas possible, enfin [...] au moins il nous dit quelque chose, il [...] mais [...] » [...] j'ai [...] enfin, c'était trop quoi [...] pour moi, c'était vraiment trop et, en fait, je me suis senti hyper mal à l'aise euh [...] j'avais l'impression d'être euh [...] regardée alors que [...] pas du tout, sûrement, mais [...]</p> <p>que, je sais pas, j'étais pas à ma place quoi, il y avait quelque chose qui allait pas [...] et euh [...] et je me suis senti vachement [...] vraiment pas bien. Donc le soir, on est rentré, et puis euh [...] (rires) toute la journée du vendredi, je suis restée chez moi [...] j'avais trop peur de [...] je sais pas, je [...] je me sentais pas du tout à l'aise euh [...] enfin, voilà [...] et euh [...]</p> <p>et j'ai co [...] recommencé à sortir le samedi matin, je suis allée courir, mais j'étais quand même dans ma bulle, enfin [...] y'avait pas euh [...] voilà, y'avait pas [...] j'avais pas l'impression d'être oppressée ou d'être euh [...] voilà [...] et donc, du coup, après, j'ai fait doucement [...]</p>
--

<p>sûrement, enfin [...] j'ai revu des gens qui étaient euh [...] déjà, plus bienveillants, que je savais qu'ils [...] voilà, avec qui je parlerais, qui avaient cet esprit, tu vois, un peu plus euh [...] comme j'avais connu pendant ces trois semaines quoi</p> <p>mais parce que je suis allée courir, j'ai [...] j'ai fait du sport aussi, moi, ça m'aide beaucoup à [...] à appréhender la vie, de faire du sport [...] donc ça, ça m'a vachement aidée [...] euh [...] en plus, du coup, je suis allée dans un endroit où y'avait moins de voitures, c'était plus calme, y'avait de l'eau, enfin [...] tu vois, c'était [...] c'était à- [...] ça m'a apaisée [...]</p> <p>Euh [...] pff [...] je [...] je sais [...] là, pour l'instant, j'y pense pas trop, je me dis que [...] j'ai déjà réfléchi [...] que si jamais [...] euh [...] j'étais vraiment [...] c'était [...] vraiment trop dur pour moi [...] je [...] je ferai en sorte de partir chez quelqu'un [...] qui habite euh [...] tu vois, soit je vais dans ma famille, qui sont dans le Gers, donc qui sont plutôt euh [...] dans la campagne, soit je vais chez ma grand-mère qui habite en Provence, enfin [...] tu vois, je [...] je me débrouillerai quoi</p> <p>moi, ça, ça a été hyper dur aussi, parce que je me suis dit « mais [...] ils vont [...] » [...] euh [...] enfin, ils comprenaient pas et [...] et puis j'ai eu euh [...] j'ai [...] je me suis pas senti euh [...] je me suis pas senti vraiment écoutée aussi, quand je suis revenue, j'avais l'impression que [...] ben [...] y'avait pas de [...] que rien n'avait bougé, en fait [...] je me disais « mais [...] » [...] moi, j'avais l'impression d'avoir [...] vécu un an de temps, en fait, pendant que eux, ils étaient (rires) [...] toujours [...] restés au même stade, donc ça me faisait trop bizarre, en fait, je me disais « mais [...] ils vont [...] on va ja- [...] ((30:00)) on va plus [...] on va plus pouvoir être sur la même longueur d'onde, en fait [...] et [...] du coup, ça a été [...] ça, ça a été aussi très très difficile [...] je me sentais pas écoutée</p> <p>j'en ai parlé à ma mère, je lui ai dit [...] je lui ai dit « voilà, maintenant euh [...] moi, j'ai [...] j'ai vécu beaucoup beaucoup de choses, j'ai beaucoup besoin d'être seule, d'être dans le silence et [...] et, là, avec vous, ben [...] forcément, c'est pas [...] ça peut pas être le cas [...] et puis on en a discuté euh [...] moi, j'ai essayé de comprendre pourquoi ça me faisait de la peine, pourquoi c'était difficile, et puis elle, de son côté, je sentais qu'elle allait [...] y'avait aussi euh [...] ça lui faisait [...] ça la blessait aussi, donc euh [...] qu'on n'arrive pas à [...] se comprendre et que [...] on soit si euh [...] enfin, moi, j'étais vachement distante, j'étais [...] je pense que je m'étais un peu renfermée aussi quoi [...]</p> <p>39. Perception des proches</p> <p>40. Différence avec les autres vacances</p> <p>41. Mise en place des premiers changements</p> <p>niveau pratiques, déjà, je dirais que [...] j'ai plus la conscience de [...] j'ai plus la [...] plus la conscience « écologique », si on peut dire ça entre guillemets [...] c'est-à-dire que euh [...] voilà, je [...] enfin, y'a des trucs du style euh [...] je vais utiliser moins d'eau, je vais euh [...] les lessives, je vais en faire moins, enfin ce genre de choses, ça, j'ai envie d'aspérer à plus de ça [...]</p> <p>moins jeter aussi d'aliments, parce que je me rends compte qu'on [...] même si je pense qu'on jette beaucoup moins que d'autres [...] euh [...] on jette quand même de temps en temps et ça, ça me gêne [...]</p> <p>dès que je marche, je fais bien attention à regarder si y'a pas des fourmis ou des [...] des [...] des trucs qu'on voit pas trop comme ça à l'œil nu, enfin [...] facilement [...] et je saute au-dessus, tu vois, pour éviter de les écraser, c'est le genre de choses que je faisais déjà sur Compostelle [...]</p>
--

<p>moins prendre l'avion aussi, ça, vraiment, j'ai euh [...] bon, déjà, c'était déjà le cas, mais je le faisais moins en [...] parce que c'était plus à cause du Covid que je le faisais pas [...] mais aujourd'hui, j'ai plus envie de le faire parce que, ben ça [...] enfin, ça pollue beaucoup trop quoi et que [...] alors, finalement, je me suis rendu compte avec le Covid que je peux par exemple aller à Bruxelles [...] bon, bien sûr, il me faut plus de temps hein, parce que ça [...] ça met quand même pas mal de temps [...] tu vois, je mets environ huit heures pour arriver à [...] à Bruxelles euh [...] avec les transports, mais [...] enfin, avec le train [...]</p> <p>en avion, enfin [...] voilà, tu [...] tu mets peut-être une heure, mais c'est [...] déjà, c'est [...] du coup, t'es obligée d'aller à l'aéroport, mais en plus, ça fait une pollution monstre quoi. Donc voilà, y'a [...] y'a tout ça [...] moins prendre la voiture aussi [...] je me rends compte que je suis euh [...] avant, j'étais déjà malade en [...] en voiture [...] quand j'étais petite [...] mais ça s'était plus ou moins arrêté, et là euh [...] je re- [...] on a repris la voiture pour euh [...] faire une heure de route, je crois, et c'était dans les montagnes, donc beaucoup de lacets et tout [...] et j'étais, mais [...] j'avais [...] j'avais envie de vomir quoi, je me suis dit « mais c'est pas possible », enfin [...] ça me [...] ça m'est plus arrivé depuis très longtemps [...] donc je pense que je suis plus [...] j'arrive plus non plus à me réhabituer à la voiture [...]</p> <p>Ah oui, parce qu'il y a ça aussi, quand je suis rentrée, j'ai fait un [...] tri dans mon [...] armoire [...] alors que j'avais fait un tri juste avant de partir hein [...] pareil, y'a des trucs où je me suis dit « mais en fait, j'en n'ai pas besoin quoi, je [...] je [...] j'ai trop de choses, enfin ça [...] ça m'encombre euh [...] j'ai pas de place de toute manière, donc il faut que je vide quoi » et [...] et, en fait euh [...] du coup, y'a des choses que je mettais euh [...] voilà, que tu mets pas beaucoup, où tu te dis « ben ça, en fait, j'en veux [...] j'en veux plus, je [...] j'en vois pas l'utilité et tout, et tu donnes quoi [...] et puis, justement, ça fera des heureux et c'est très bien », enfin [...]</p> <p>j'étais quelqu'un [...] j'étais quelqu'un qui avait beaucoup beaucoup de peurs, quand même, avant de partir [...] ce qui faisait que j'étais euh [...] je pouvais être souvent dans l'interprétation, le jugement, ou pas forcément euh [...] la tolérance quoi, j'étais euh [...] pas toujours euh [...] voilà, j'étais assez rigide quoi, dans mes [...] dans mes façons de penser [...] là, maintenant, j'ai [...] j'ai beaucoup plus de facilité à être euh [...] dans l'accueil, à [...] pas du tout juger. dès que j'entends du jugement, par contre euh [...] tout de suite, ça [...] « ouf ! », ça grince dans mes oreilles quoi, je me dis « mais [...] enfin, chacun est libre de faire ce qu'il veut, enfin y'a pas de [...] » [...] c'est [...] c'est au cas par cas, on est tellement tous différents que [...] comment toi, tu peux [...] tu peux penser quelque chose de l'autre, en fait, enfin c'est [...] hyper réducteur et, du coup, ça te permet pas d'être vraiment en lien avec l'autre</p> <p>j'ai beaucoup plus de facilité à [...] j'étais quelqu'un qui avait du mal euh [...] à [...] lâcher prise sur euh [...] sur l'argent, sur euh [...] sur euh [...] voilà, sur [...] enfin, j'avais toujours peur de manquer, en fait [...] de [...] parce qu'après [...] après, il faut dire aussi que j'ai jamais été euh [...] j'ai jamais été euh [...] enfin, eu plein d'argent ou quoi [...] mais, par contre, enfin quand j'en ai, voilà, j'ai [...] j'ai du mal à me dire « bon, ben là, par exemple, je peux aller au restaurant, enfin [...] ou alors je peux [...] je peux [...] aller en vacances avec mes copains », enfin tout ça, c'est [...] pour moi, c'est quelque chose d'assez difficile [...]</p> <p>pour l'instant, je sais pas euh [...] qu'est-ce que ce sera dans quelques mois, mais pour l'instant, je sens que je [...] je lâche beaucoup plus [...] plus prise là-dessus [...] parce que, voilà, je me rends compte que, ben [...] c'est [...] finalement, c'est pas important quoi euh [...] si on a de l'argent, ben autant [...] en profiter, en faire profiter les autres, et puis euh [...] dans des choses euh [...] pour moi, qui sont essentielles, pas euh [...] dans des vêtements euh [...] ou pas [...]</p>
--

<p>moi, je me sens différente [...] avec ma maman, par exemple, je sens que [...] je [...] je suis plus dans [...] dans l'écoute, de ce qu'elle me raconte, j'essaie plus de rentrer dans son univers, en fait [...] là où, avant, bon, ben [...] ça pouvait euh [...] euh [...] y'avait des <u>raucœurs</u>, des peurs [...] aujourd'hui, en fait euh [...] j'ai aussi, je pense euh [...] je pense que la <u>reja</u> [...] la relation, elle a évolué dans le sens où, voilà, moi, maintenant, je suis grande et je vais vivre ma vie, je vais être indépendante et [...] c'est tout ça aussi que je veux transmettre euh [...] je veux pas rester dans ce cocon, en fait [...] donc euh [...] et elle le comprend hyper bien hein [...]</p> <p>Ben, écoute, là euh [...] j'y réfléchis parce que, bon ((15:00)), à [...] pendant mon [...] chemin, je [...] je me suis posé beaucoup de questions, savoir si j'avais [...] quelle vie j'avais envie de mener aussi, tu vois [...] et euh [...] et j'ai [...] j'ai vraiment envie d'aller à Bruxelles, donc, pour moi, ça, ça [...] c'est [...] c'est un endroit où je me sens très bien [...] et où j'ai plein d'amis, enfin [...] mais, par contre, je veux pas être en [...] en « ville <u>village</u> », c'est-à-dire que euh [...] y'a des quartiers, voilà, où c'est plus euh [...] c'est plus euh [...] comment dire, un peu chic euh [...] un peu des maisons, tu vois, où [...] voilà, les [...] ça fait un peu campagne, derrière [...] t'as le [...] t'as les bois, t'as la forêt, enfin [...] voilà [...]</p> <p>je me suis rendu compte avec le Covid que je peux par exemple aller à Bruxelles [...] bon, bien sûr, il me faut plus de temps hein</p> <p>42. Un moment déclencheur de ces changements</p> <p>pff, je réfléchis tout le temps, enfin [...] dans [...] je suis quelqu'un d'assez euh [...] qui réfléchit énormément, je lis beaucoup beaucoup de livres euh [...] qui m'aident justement à aller dans ce sens-là [...] j'ai [...] beaucoup de temps, je [...] et je le prends, ce temps, aussi, parce que je pense que ça, c'est important [...]</p> <p>je dis pas que la ville euh [...] mais, en fait, j'ai plus trop envie de vivre en ville, en fait [...] je sais pas si c'est une fuite [...] je pense pas, tu vois, c'est juste qu'en fait euh [...] y'a des choses que je [...] avec lesquelles je peux plus quoi, enfin [...] je vois des gens, tu vois [...] mais euh [...] mais je dirais que c'est plutôt pourquoi s'infliger ça, en fait [...] pourquoi s'infliger le bruit des voitures, pourquoi s'infliger [...] des gens euh [...] qui sont pas contents, enfin [...] tout ça euh [...] y'a des choses, moi, j'en veux plus quoi, en fait [...] tu vois [...]</p> <p>je me souviens que dans mon [...] carnet [...] euh [...] quand j'étais dans le train, les [...] (rires) les premières choses que j'ai dit, c'est « ça va me faire du bien d'être loin des nuisances sonores, des [...] des gens qui ralent (rires) [...] » [...] en fait, c'était [...] j'ai [...] j'ai quand même fui ça euh [...] d'une certaine manière quoi [...]</p> <p>je pense que c'est vraiment d'être euh [...] dans la nature, en fait, où [...] je me suis senti en [...] unité avec euh [...] avec euh [...] tout ce qui m'entourait, donc euh [...] la [...] la montagne, enfin tout le [...] tout l'environnement, les animaux et tout ça, je me suis rendu compte que [...] on vivait avec eux, enfin on vivait avec toutes [...] toutes [...] tous ces éléments [...] et qu'en fait, on n'était pas euh [...] séparé [...] de ça [...] que euh [...] on était vraiment [...] enfin, voilà, j'étais en unité quoi [...] et, du coup, c'est vrai que [...] après ça [...] enfin, c'est [...] c'est tout naturel, on n'a plus envie de [...] de faire du mal ((20:00)) à la terre, on n'a plus envie d'être euh [...] de [...] de tuer des animaux, enfin [...] je trouve que y'a [...] y'a [...] y'a beaucoup plus cet euh [...] cet éveil, en fait euh [...] moi, j'ai eu un éveil quoi [...] je sais [...] pas trop comment [...] même par rapport aux [...] aux animaux, du style les chats euh [...] j'ai [...] franchement, moi, c'est des animaux qui me [...] qui m'énervaient quoi, je trouvais que ça n'avait pas de sens, pas d'intérêt d'avoir un chat chez soi [...] Jet, en fait euh [...] maintenant euh [...] j'avoue que j'ai [...] j'en ai vu sur</p>

	<p>Compostelle euh [...] j'ai vu des chiens aussi, enfin [...] et, en fait, maintenant, je me sens beaucoup plus euh [...] proche d'eux quoi, je sais pas comment dire, y'a un [...] j'ai l'impression qu'il y a une barrière qui a sauté quoi [...]</p> <p>et puis on se rend compte qu'on [...] enfin [...] moi, je me suis rendu compte qu'il y avait beaucoup de choses qui étaient pas du tout nécessaires euh [...] c'est [...] que [...] j'avais finalement vécu avec rien [...] enfin, rien [...] façon de parler hein, on avait quand même ce qu'il fallait, mais [...] j'avais vécu vraiment avec le nécessaire, l'essentiel [...] et que quand je suis rentrée chez moi, j'ai eu le sentiment que rien ne m'avait manqué quoi [...] J'ai niveau [...] au niveau matériel, tu vois, enfin [...] j'ai remis des [...] des bijoux, mais ça m'a fait trop bizarre, j'ai [...] enfin, des [...] des trucs qui paraissent tout basiques et qui, pour moi, étaient devenus une habitude, en fait [...] je sens que j'en n'ai pas besoin et que euh [...] et qu'en fait, on n'a pas besoin de surconsommer autant, qu'on n'a pas besoin de [...] de tout ce superflu, en fait [...] je trouve que on a [...] on est dans un monde hyper superficiel, en fait [...]</p> <p>donc euh [...] et, du coup, je le fais beaucoup plus en conscience, aussi, en me disant « OK, ben [...] là, tu le fais, c'est chouette », genre je me sens bien et tout ça, avec ça [...] mais euh [...] si je l'avais pas, ce serait [...] juste différent, ce serait pas euh [...] je me sentirais pas moins bien quoi [...]</p> <p>et moi, ça m'a énormément ouverte aux autres, en fait, ce chemin. j'avais des [...] ces sentiments de peur, en fait, qui revenaient [...] et euh [...] et à partir du moment où j'ai lâché là-dessus [...] mais ça a été [...] hyper rapide, je pense que le premier jour de Compostelle, j'ai lâché, en fait [...] et euh [...] et à partir de là, ben je me suis vraiment ouverte, j'avais [...] j'ai eu le sentiment qu'il y avait quelque chose qui [...] pareil, une barrière s'était [...] s'était levée quoi. j'étais prête à le changer parce que ça [...] c'est [...] c'était un peu [...] j'étais un peu esclave de ça aussi hein [...]</p> <p>le fait qu'on vive [...] on vivait vraiment dans un monde superficiel où on surconsomme tout le temps, où on a toujours besoin de plus [...] et je me rends compte qu'on est [...] que le bonheur, en fait, il est tellement [...] il est tellement pas là, enfin [...] maintenant que je l'ai [...] je l'ai vu, que je l'ai [...] touché, enfin [...] que pendant trois semaines, j'ai été euh [...] hyper heureuse alors que j'avais pas grand-chose et que [...] finalement, voilà euh [...] t'as [...] il faut que tu trouves euh [...] avant [...] à manger et [...] de quoi dormir et puis, en fait, ben [...] t'es [...] trop heureux quoi [...] et euh [...] et voilà, et donc, du coup, quand je suis rentrée, je me suis dit je veux pas perdre ça, c'est [...] c'est quelque chose qui est trop précieux, je l'ai [...] j'ai enfin réussi à le trouver alors que ça fait euh [...] des années que je le cherche et que je me dis « mais [...] comment [...] t'es vraiment heureux, qu'est-ce qui fait que [...] tu y arrives, est-ce que c'est le sens que tu mets dans ton travail, dans ta vie, enfin comment [...] » et euh [...] et, en fait, c'est si simple, c'est [...] tellement simple que euh [...] je rêverais que tout le monde euh [...] trouve ça [...] en fait, sans [...] avoir besoin de [...] de matériel quoi [...]</p> <p>déjà, sur Compostelle euh [...] chaque [...] enfin, souvent, je me prenais des temps pour réfléchir à ce que je voulais, ce que je voulais pas euh [...] donc tout ça, je l'ai réfléchi déjà [...] enfin [...] le fait de [...] juger, je [...] j'ai pris du temps pour euh [...] pour euh [...] comprendre pourquoi euh [...] le fait de [...] d'avoir aussi peur de manquer euh [...] de manquer de [...] d'argent ou de matériel euh [...] pareil, je l'ai réfléchi Ouais, exactement, et puis euh [...] ça s'est concrétisé, en fait, en étant euh [...] dans ma vie, parce que, finalement, sur Compostelle, tu [...] tu réfléchis, tu mets du sens à tes expériences et tout ça, mais [...] mais euh [...] le concret, il se fait quand tu reviens, quand tu te <u>re-confrontes</u> à [...] à [...] à tes pairs, à ta famille euh [...]</p>
--	---

La phase « six mois après l'expérience » de Marie

<p>APRES – PHASE 2</p>	<p>Entretien à J+6mois du retour</p> <p>43. Environnement actuel/habituel Alors, je suis chez ma maman [...] donc c'était le cas avant Compostelle déjà [...] Euh [...] ça [...] ça [...] y'a des choses qui ont bougé [...] mais euh [...] mais disons que y'a rien de [...] on va pas dire qu'il y a quelque chose de concret parce que euh [...] ça a <u>touché</u> [...] j'ai [...] j'étais en demande de thèse euh [...] enfin, je devais commencer une thèse en septembre euh [...] de cette année [...] finalement, ça n'a pas pu se faire parce que euh [...] le professeur de thèse euh [...] de l'époque, devait euh [...] il est finalement parti en retraite [...] et euh [...] donc, du coup, c'est quelque chose qui est [...] enfin, c'est un projet qui est [...] en tout cas, pour le moment euh [...] en suspension [...] parce que je continue de vouloir le [...] le [...] le mettre en application, donc euh [...] voilà [...] et euh [...] et après, ensuite, ben j'ai continué à voir euh [...] des patients euh [...] à mon cabinet euh [...] puisque je suis psychologue, du coup, mais je crois que je te l'avais déjà dit [...] et euh [...] et, du coup euh [...] et voilà, et donc je continue mes vidéos, enfin voilà, et tout est [...] c'est en [...] ça se continue [...] enfin, ça se poursuit par rapport à [...] avant Compostelle quoi [...]</p> <p>44. Souvenir de Compostelle (mémorabilité) Euh [...] oui, clairement, enfin [...] moi, je pense que ça a vraiment marqué un point de [...] de [...] rupture quoi, enfin de rupture euh [...] très <u>très</u> [...] constructive et positive pour moi [...]</p> <p>45. Ressentis semaines/mois après le retour (dualité) quand je suis revenue dans la vie, ça a été super compliqué pour moi parce que, ben [...] je [...] je me suis confrontée aux [...] aux autres etc., et je crois que je t'en avais parlé déjà [...] et ça avait été euh [...] assez euh [...] rude parce que, ben [...] tout le monde n'a pas fait le même chemin et [...] tout le monde n'en est pas au [...] tout le monde [...] n'évolue pas de la même manière et [...] on a tous [...] enfin, voilà, je dis pas que [...] je [...] je pense vraiment pas que des gens sont moins évolués [...] que d'autres, mais je pense qu'on a tous une évolution vraiment différente [...] et euh [...] et ce qui est normal, c'est [...] propre à chacun [...] moi, je comprenais pas, enfin y'avait quelque chose qui me bloquait et, du coup, c'était un peu euh [...] j'étais un peu en mode « résistance », donc euh [...] au début [...] j'ai voulu vraiment fuir euh [...] à la campagne, ou même, je me suis dit « je vais [...] repartir à Compostelle, j'en ai marre et tout ça » et [...] au final, je pense que ça aurait été une fuite, c'était pas non plus la solution [...] j'étais vraiment dans la renaissance, là, pour le coup, je pense euh [...] je [...] je [...] j'ai mis du temps, vraiment beaucoup de temps, je pense euh [...] ouais, un mois, un mois et demi euh [...] même peut-être plus avant d'être vraiment euh [...] d'arriver à retourner euh [...] enfin, « retourner » [...] je pense que je suis pas retournée dans la vie normale, en fait [...] je suis euh [...] je me suis remise dans [...] dans une vie euh [...] dans la vie que j'avais avant, mais avec tout ce que j'ai appris, donc, au final euh [...] c'est [...] c'est sûr que c'était pas du tout la même chose pour moi, enfin y'avait [...] tellement de choses qui avaient changé que euh</p>
------------------------	---

	<p>c'est là aussi où j'ai compris que je voulais pas travailler euh [...] comme euh [...] je vois qu'il y en a qui travaillent autour de moi, je [...] je veux pas du tout avoir cette vie-là, j'ai envie de pouvoir euh [...] ben faire mon sport le matin euh [...] euh [...] lire des livres euh [...] et écouter des [...] des podcasts euh [...] enfin [...] tout ce que [...] tout ce qui [...] m'apprend des choses euh [...] qui continuent de m'élever, qui continuent de [...] de me faire évoluer etc., pour moi, ça, c'est hyper important et [...] de continuer de prendre soin de moi, pour moi, ça aussi, c'est quelque chose euh [...] de non négligeable, en fait, enfin je [...] je le mettrai plus entre parenthèses comme j'ai pu le faire, ou comme j'ai pu penser qu'il fallait le faire euh [...]</p> <p>et, en fait, j'ai compris que c'était possible de composer avec ce monde-là [...] et juste de [...] de [...] d'être [...] euh [...] avec ses convictions et ses valeurs et que c'était pas impossible de [...] d'être dans ce monde avec euh [...] avec tout ça, en fait [...] que y'en avait qui arrivait très bien à le faire [...] et que euh [...] du coup euh [...] et que c'est [...] et que ça marchait très bien et que ça leur convenait comme ça, donc [...] c'est possible hein, et euh [...] et, du coup, à partir de là aussi, je me suis abonnée à pas mal de pages euh [...] sur les réseaux et tout ça où [...] voilà, justement, c'est des personnes qui parlent de [...] de spiritualité, de [...] ben de [...] la manière de bien manger, enfin de plein de choses qui, en fait, font du bien quoi et [...] on se rend compte qu'on n'est pas tout seul, tout simplement (rires) [...]</p> <p>46. Cohérence et nouveaux changements (changements)</p> <p>euh [...] et je savais que, de toute manière [...] avant de faire Compostelle, je savais qu'il y aurait un avant et un après Compostelle [...] [...] en fait, je m'attendais à rien du tout [...] donc euh [...] c'est ça qui a fait aussi la richesse de toutes ces [...] c'est que je savais qu'il y allait avoir un avant et un après [...] que ça allait vraiment marquer une rupture dans mon [...] dans ma vie [...] mais euh [...] mais je m'attendais vraiment à rien, je sais pas ce que j'allais [...] trouver, j'avais [...] moi, la [...] enfin, déjà, avant de partir [...] j'avais le matériel parce que, ça, je voulais vraiment être au point et tout [...] mais, par contre euh [...] je savais pas par quels endroits j'allais passer, je savais pas euh [...] si y'allait avoir du monde, pas du monde euh [...] je savais pas la météo, enfin [...] je savais vraiment, mais [...] rien du tout quoi, je [...] j'y suis allée en mode touriste, enfin [...] donc c'est [...] c'est ça aussi qui a fait la beauté du chemin, c'est que, du coup euh [...] ben j'ai [...] j'ai découvert [...] au fur et à mesure, je découvrais, je découvrais les endroits aussi [...] ça, j'ai trouvé ça génial parce que, ben [...] j'avais [...] comme j'avais rien regardé, je m'attendais à rien [...]</p> <p>et euh [...] là, c'est [...] c'est [...] c'est clairement ce que je vois tous les jours, enfin c'est euh [...] euh [...] je [...] de plus en plus euh [...] je me sens dans [...] dans la [...] enfin, dans la présence avec moi, avec les autres euh [...] beaucoup plus dans l'amour, dans la bienveillance euh [...] enfin [...] je trouve que [...] en fait, ce qui a vraiment marqué euh [...] ce chemin et qui va rester, je pense, tout ma vie maintenant [...] c'est le fait d'être vraiment en lien avec [...] avec moi et avec les autres [...] et qui euh [...] pour moi, est [...] est très euh [...] peut-être mis en parallèle avec le lien avec les gens, le lien avec moi, en fait. Tout ça, pour moi, c'est [...] j'ai vraiment recréé un lien, en fait, avec le monde qui m'entoure et [...] et le [...] le monde de manière générale, en fait [...] voilà [...]</p> <p>[...] j'apprends vraiment à composer avec ça, à [...] à [...] l'accepter tel qu'il est parce que je pense que l'amour inconditionnel, en fait, c'est ça, c'est [...] accepter l'autre comme il est et [...] et euh [...] avec ses défauts, ses qualités, tout, enfin tout ce qui [...] englobe son [...] son être, en</p>
--	---

	<p>fait [...] et euh [...] et, du coup, c'est vrai que ça [...] ça m'a [...] ça m'a demandé [...] du temps [...] mais, en fait, je pense que, voilà, c'est [...] c'est vraiment le chemin qui m'a permis [...] de débloquer [...] d'avoir vraiment un déclic</p> <p>et c'est euh [...] on peut dire euh [...] un peu euh [...] si on parle en [...] en mode « spiritualité », ça [...] ça a été [...] une ouverture du cœur quoi, on va dire ça comme ça et [...] et je pense que c'est ça qui t'a [...] tout fait, j'avais [...] j'avais tout fermé, en fait, je pense, même émotionnellement et tout ça, y'avait eu [...] quelque chose qui s'était fermé, bon, en partie par rapport à [...] à ce que j'ai vécu pendant mon enfance [...] et, du coup, je pense que [...] tout ça s'est rouvert, en fait, d'un coup, et [...] du coup, ben c'est comme si je [...] j'étais à nouveau euh [...] dans la [...] ouais, dans la vie quoi, si on peut dire ça comme ça, je sais pas, c'est peut-être un peu [...] beaucoup, mais [...]</p> <p>voilà [...] si on peut [...] et après, ben forcément, au niveau euh [...] c'est beaucoup plus difficile de [...] manger de la viande pour moi aujourd'hui euh [...] parce que, ben [...] voilà, on a été [...] j'ai été vraiment en contact avec la nature en étant sur Compostelle et donc euh [...] c'est vrai que j'ai plus envie de tuer un animal, j'ai plus envie de [...] de [...] ben de couper un arbre, enfin [...] Ah oui, clairement [...] oui oui, ça [...] ça a été euh [...] enfin, moi, je suis quelqu'un qui [...] déjà, j'habite en ville [...] donc euh [...] c'est vrai que je suis pas euh [...] enfin, je [...] je suis pas au [...] en contact avec la nature euh [...] au quotidien, en fait [...] et donc c'est vrai que sur Compostelle, c'est [...] le quotidien, en fait, c'est ça euh [...] on sort, on va marcher et, en fait, on est tout le temps euh [...] dans la nature et donc, moi, ça m'a vraiment euh [...] ça a vraiment recréé un lien avec la nature que j'avais plus et [...] je pense depuis petite, en fait, j'avais plus ce lien-là [...]</p> <p>jusqu'à ce qu'il fasse plus [...] enfin, qu'il commence à pleuvoir et tout ça, mais en gros, jusqu'à novembre, déjà, j'allais faire des randos euh [...] tous les week-ends [...] euh [...] et ensuite euh [...] dès que je peux [...] enfin, quand je vais courir, en fait, j'ai un [...] y'a un [...] le canal euh [...] juste à côté de [...] de là où j'habite et donc euh [...] voilà, je vais courir là euh [...] et, en fait, très vite je suis dans les arbres, même si y'a du monde et qu'il y a [...] des voitures pendant un bout de chemin [...] j'ai [...] j'ai [...] j'ai quand même tout le [...] enfin, les voitures qui passent à côté, donc j'ai [...] mais j'ai quand même un [...] tout un chemin qui est euh [...] voilà, qui est euh [...] euh [...] sans [...] enfin [...] sans bruit et puis vraiment euh [...] très euh [...] nature quoi [...] donc c'est super agréable et [...] et après, juste à côté, j'ai des parcs et tout ça, donc euh [...] j'ai vraiment de [...] de la chance d'être dans [...] dans la ville et, en même temps, de pouvoir euh [...] euh [...] m'évader euh [...] en quelque sorte euh [...] dans la nature quoi euh [...] de temps en temps [...]</p> <p>je pense que j'écoute beaucoup plus mon corps quand j'ai euh [...] au niveau de l'aliment- [...] de l'alimentation [...] j'avais sur Compostelle où, en fait euh [...] je mangeais quand j'avais faim euh [...] une fois que j'avais fait mon sport, que j'avais fait mon [...] enfin, j'avais fait ma journée et que [...] voilà euh [...] t'es [...] tu sais que t'as vraiment dépensé exactement ce que t'as mangé le matin et donc, t'as faim forcément en arrivant le soir, ou même le midi [...]</p> <p>après euh [...] ben je fais [...] plus de sport qu'avant [...]</p> <p>je pense que la spiritualité aussi, je suis [...] énormément là-dedans depuis que [...] depuis Compostelle [...] la [...] méditation, enfin y'a plein de choses, en fait, que j'ai mises en place euh [...] de manière très naturelle, je me suis pas dit « tiens, il faut absolument faire ça, ça et ça », pas du tout, c'est [...] ça a été tout à fait euh [...] enfin, ça s'est fait euh [...] sans se poser de questions quoi [...] [...]</p> <p>beaucoup plus dans la [...] dans la religion, mais au sens large du terme, parce que j'aime pas me cantonner à une religion précise euh [...] étant donné que j'ai [...] j'ai grandi dans la religion catholique, je suis vachement euh [...] enfin, ça [...] c'est euh [...] c'est [...] on va dire que c'est des repères, mais c'est des repères faciles parce que, en vrai, je pense que [...] j'ai [...] enfin, je suis ouverte à toutes les autres religions quoi [...]</p>
--	--

	<p>de continuer à me faire abrutir par des publicités euh [...] sans prendre conscience que [...] ben [...] non, ça [...] c'était pas [...] c'était pas possible pour moi, enfin y'a plein de chose, en fait, qui se sont [...] qui se sont créées quoi [...]</p> <p>J'avais déjà une idée avant [...] mais euh [...] ça a été [...] ça a renforcé quoi [...] donc j'achetais déjà pas beaucoup [...] mais à partir du moment où euh [...] où j'ai fait Compostelle, on va dire ça comme ça, je me suis vraiment [...] en fait, je pense que [...] je l'avais intégré intellectuellement parlant, tout ça [...]. Je pense que ça s'est intégré dans mon corps, dans mon [...] cœur [...] dans mon [...] esprit, j'ai eu le Covid et c'est vrai que ça m'a [...] je me suis dit « écoute, fais de cette expérience euh [...] une [...] chouette expérience et fais-en euh [...] constructif » [...] donc vu que j'étais enfermée, je [...] je me suis dit « bon, ben écoute, ça va être le moment [...] de me retrouver [...] et de euh [...] et de continuer à [...] à lire, à me [...] à [...] apprendre des choses sur moi, à me découvrir etc. » et, en fait, c'est vrai que ça [...] ça a complété un petit peu [...] je suis vraiment revenue à [...] l'essentiel, à [...] ce que [...] peut me dire mon intuition [...] ben à être dans le cœur, en fait [...] dans la spiritualité, tout ça, ça [...] et, du coup, c'est vrai que, là [...] ben [...] j'ai [...] je sais pas, y'a des choses qui se sont [...] faites, mais [...] de manière tout à fait naturelle [...] et [...] depuis [...] enfin [...] là, je considère que je suis vraiment dans la [...] dans le bonheur, en fait [...] et [...] que [...] y'a des fois où [...] ben [...] je [...] je sens, mon ego, il essaye de reprendre le pouvoir, là, et [...] ça m'arrive hyper souvent, mais [...] je pense que ça peut pas être [...] tout le temps, tout le temps euh [...] parfait, mais en tout cas, voilà, je pense que j'ai trouvé la paix, ouais [...]</p> <p>j'ai envie [...] euh [...] d'être suffisamment en paix avec moi pour euh [...] pour que rien d'extérieur m'affecte [...] et c'est ça que je cherchais vraiment euh [...] depuis ma [...] Compostelle, où je m'étais dit « bon, ben là, j'ai trouvé le bonheur euh [...] qui dure, quand même [...] euh [...] et [...] vraiment quelque chose d'intérieur » etc., et donc qui est [...] qui est pas affecté par les conditions extérieures, parce que même quand il pleuvait [...] je [...] je [...] je me sentais bien, je me sentais très heureuse, donc [...] c'est quelque chose [...] je m'étais dit « je veux vraiment le retrouver dans ma vie, en fait » [...]</p> <p>48. Repartir sur Compostelle</p> <p>j'aimerais bien y repartir, là euh [...] euh [...] en mars ou avril [...] Alors, je voudrais repartir de là où je [...] je me suis arrêtée, donc à Cahors [...] et je voudrais repartir euh [...] toute seule [...] euh [...] pour moi, je l' envisage pas autrement, en fait, c'est vrai que c'est [...] c'est drôle [...] que tu me poses cette question parce que, pour moi, c'était logique, mais [...]</p> <p>et ensuite, en [...] en tente [...] euh [...] ça, j'aimerais bien si les conditions météorologiques le permettent [...] et après euh [...] et après, j'aimerais bien [...] enfin, voilà [...] en fait, j'ai pas de date limite, je [...] je trouve ça encore mieux parce qu'au moins, je me dis, ben je peux faire autant que je veux, si j'ai envie de [...] de faire, ne serait-ce que cent kilomètres, je fais cent kilomètres, si j'ai envie de [...] de tout faire, je fais tout, enfin, voilà, c'est [...] très libre quoi et [...] en fonction de mes envies, de [...] de [...] de dont j'ai besoin aussi parce que peut-être que je me dirais « bon, ben en fait, j'ai besoin [...] j'ai pas nécessairement besoin de faire le chemin, c'est juste histoire de [...] me retrouver dans la nature, de [...] rencontrer des gens etc. » [...]</p> <p>ou alors, autant euh [...] j'aurais euh [...] vraiment euh [...] quelque chose qui me poussera à y aller, donc euh [...] j'aurai envie de tout faire quoi, donc euh [...] voilà, ce sera [...] un peu au gré de mes envies [...] et donc c'est pour ça aussi que [...] que, là, j'ai [...] j'ai [...] je suis dans une recherche de travail euh [...] euh [...] en plus de [...] ma thèse que j'aimerais commencer et [...] de [...] les autres choses que je fais à côté [...] à</p>
	<p>côté [...] mais j'aimerais vraiment que ça commence euh [...] après euh [...] enfin [...] vers juin, juillet, ce serait vraiment super, comme ça, ça me permet de [...] d'avoir vraiment le temps de pouvoir euh [...] faire ce chemin quoi [...]</p> <p>Euh [...] là, franchement, c'est [...] bon, déjà pour une question de moyens [...] euh [...] et aussi parce que si je pars deux mois [...] c'est [...] c'est [...] je sais que ça va être compliqué au niveau financier, donc euh [...] voilà [...] et euh [...] par contre [...] et aussi parce que, ben je [...] j'avoue que [...] ça [...] déjà, à la base, j'avais bien envie de [...] d'essayer avec la tente [...] donc euh [...] j'ai [...] j'ai choisi les gîtes pour une question de [...] de facilité aussi parce que je savais pas si j'allais pouvoir porter euh [...] autant de kilos sur mon dos, donc euh [...] donc voilà, c'était [...] pour des questions comme ça [...] et euh [...] mais j'avais cette idée-là depuis longtemps [...] et donc voilà, du coup, je la mets en pratique euh [...] si euh [...] voilà, si c'est possible au niveau de la météo euh [...] ce serait vraiment ((20 :00)) euh [...] super, ça [...] ça me donnerait aussi une euh [...] une certaine liberté que j'avais pas forcément [...] je vais avoir des surprises, c'est [...] c'est [...] forcément, parce que [...] c'est pas quelque chose euh [...] à part euh [...] la tente dans le [...] dans le jardin de ma grand-mère [...] sinon euh [...] j'ai jamais fait ça euh [...] euh [...] j'ai jamais fait ça comme ça quoi, mais euh [...] mais je pense que ça peut [...] vraiment me sortir de ma zone de confort, de l'habitude et tout, et ça, moi, c'est [...] quelque chose qui euh [...] ben qui est un peu euh [...] je trouve, excitant quoi [...] de me dire on sait pas ce qui va se passer et, au final euh [...] ben voilà, ça va [...] sûrement être dur hein, mais [...] mais ça [...] je trouve ça fait partie du chemin et puis si jamais c'est trop dur, ben je [...] je sais qu'il y a toujours des possibilités, je [...] je suis pas non plus là pour me faire souffrir, mais euh [...]</p> <p>parce que c'est un chemin que je trouve euh [...] très spirituel et euh [...] moi, c'est exactement ça dont j'ai besoin, en fait [...] après, bon, c'est vrai que c'est [...] aussi la [...] là, pour l'instant, en cette période, c'est la facilité, c'est clair, parce que ben [...] c'est beaucoup plus simple de partir là que de partir euh [...] à l'autre bout du monde, où on sait pas comment [...] ça va se passer euh [...] dans les mois à venir [...] je suis que quand je suis revenue, je me disais « mais en fait, j'ai envie de retrouver la vie que j'avais à Compostelle » parce qu'en fait, j'ai [...] c'est là où j'ai trouvé la [...] la paix intérieure, en fait [...] enfin [...] la [...] je [...] je me suis senti sereine euh [...] en paix euh [...] et euh [...] enfin, très bien [...] très heureuse euh [...] dans le moment présent, enfin tout ce que, en fait, on [...] je pense, la plupart des gens recherchent quoi, donc euh [...] je</p>
<p>ROLE DU CHERCHEUR</p>	<p>49. Méthodologie de l'immersion du chercheur</p> <p>Entretien 2</p> <p>pas [...] nécessairement parce que [...] enfin [...] ça [...] disons que [...] ben après, c'est peut-être plus notre relation, qui a eu un impact, plus que la [...] la [...] la recherche [...] parce qu'au final euh [...] moi, toutes les questions que tu me poses et [...] je les avais déjà en tête, enfin j'y réfléchissais déjà beaucoup, j'y réfléchis encore, enfin c'est [...] c'est des choses qui font mon quotidien, en fait [...] qui étaient pas du tout douloureuses pour moi, qui euh [...] euh [...] qui sont [...] enfin, qui ont été libérées aussi pendant mon chemin, donc euh [...] non, ça a pas eu d'impact, après, oui, c'est sûr que c'était [...] c'était agréable de [...] de me sentir autant écoutée euh [...] enfin, y'a [...] je sentais qu'il y avait [...] de la [...] de l'écoute euh [...] véritable quoi [...]</p> <p>Entretien 3</p> <p>Ah, ça [...] ça a eu aucun rôle [...] aucun, ouais [...] ouais, parce qu'après, on se parle souvent, donc euh [...] je [...] enfin [...] pour moi euh [...] c'est un [...] c'est un échange quoi [...] voilà [...] ça a pas de [...] ça a pas du tout de conséquences quoi.</p>

Tableau 10 - Modèle de la grille des verbatims – l'exemple de Marie

4.2.2 La « grille d'analyse » de la transformation individuelle

Cette grille inclut notre analyse de chacun des verbatims intégrés dans les différentes catégories. Celle-ci, présentée ci-dessous toujours à travers l'exemple de Marie (tableau 11), permet donc l'analyse des verbatims précédemment codés. Cette grille nous aide alors, grâce à la bonne répartition des verbatims dans les catégories correspondantes, à apporter notre propre

interprétation de ces verbatims pour faire sens des propos énoncés par chaque répondant et comprendre leur parcours de transformation individuelle. Les « grilles d'analyse » de chaque répondant sont disponibles en annexe (annexes 2 à 20).

La phase profil de Marie

PROFIL					
Prénom Marie	Genre Femme	Âge 25	Profession Psychologue / doctorante	Provenance géographique Toulouse	Nombre de fois 1
Lieux départ / arrivée Objectif : Le Puy-en-Velay -> Cahors Réel : Le Puy-en-Velay -> Cahors			Durée de l'itinérance Objectif : 16 jours Réel : 16 jours		
Choix d'hébergement/restauration En gîtes			Composition du groupe Seule		

La phase « avant l'expérience » de Marie

AVANT	
<p>Intentionnalité de départ</p> <ul style="list-style-type: none"> Partir seule Plutôt à l'étranger mais freinée par le contexte Covid Ses proches lui ont parlé de Compostelle car c'est sécurisé pour une femme seule L'idée a mûri et ce projet lui a donné du sens, un objectif à atteindre (6 mois avant le départ) Comme une évidence qu'il fallait faire ça 	<p>Attentes</p> <ul style="list-style-type: none"> Pas d'attente d'un changement concret Mais envie d'élever sa conscience, d'évoluer
<p>La préparation de l'itinérance</p> <ul style="list-style-type: none"> Echanges avec des personnes qui l'avaient déjà fait pour avoir des conseils pour le matériel Choix du matériel très important pour elle : a choisi le minimum vital et a pesé chaque objet pour que ce soit le plus léger possible (douleurs au dos) Est allée plusieurs fois à Décathlon et s'est fait prêter du matériel autour d'elle au fur et à mesure A préparé son dos avec des séances de kiné pour éviter les douleurs Une phase qui lui a permise de « se mettre dedans » avant l'expérience N'a pas prévu ses étapes à l'avance 	<p>La personnalité de l'individu / ses inquiétudes</p> <ul style="list-style-type: none"> S'est beaucoup projetée tout en gardant à l'esprit la notion d'aventure et de surprises, d'imprévis A eu des peurs la veille sur pourquoi elle fait ça alors qu'elle pourrait choisir des vacances plus farniente, des incertitudes sur où dormir, où manger... A déjà une consommation éthique et responsable chez sa mère où elle vit (produits bios, locaux, seconde-main...) A conscience de ses peurs avant de partir mais sait les accepter et les gérer, sait rationaliser les risques Est animée par le besoin d'être « la meilleure version d'elle-même », d'évoluer
<p>Les pratiques/compétences déjà acquises Première fois ou non sur Compostelle</p> <ul style="list-style-type: none"> A déjà fait quelques randonnées mais jamais d'itinérance Est sportive au quotidien 	<p>Le budget NC</p>

La phase « pendant l'expérience » de Marie

PENDANT : entretien à J+9 du départ	
Adoption de nouvelles réflexions	
<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage plutôt spirituel / philosophique • Se questionne en marchant sur les raisons pour lesquelles elle fait Compostelle : cherche en partie à être juste elle-même et parler de qui elle est et non de ce qu'elle fait • Confirmation du fait de n'avoir besoin que de l'essentiel mais plutôt adapté aux personnes : elle n'a pas besoin d'être très entourée dans sa vie (collègues, amis...) mais juste des personnes les plus importantes pour elle 	
Adoption de nouvelles pratiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Départ vers 8h30 • Alternance entre marche et pause pour profiter du paysage, prendre des photos, se poser dans la nature, écouter le silence, les oiseaux... • Fait une pause à 12h avec les personnes autour d'elle • Arrivée au gîte : douche et repas avec les autres • Mange à sa faim pour avoir une bonne énergie, mange des fruits trouvés sur le chemin 	
Rapport au matériel	Rapport au digital / à l'extérieur
<ul style="list-style-type: none"> • Très satisfaite de son choix de matériel • Revoit sa vision de « l'indispensable » en matière de produits de toilettes (même si elle sera contente de retrouver ce confort au retour) 	NC
Rapport aux vacances	
NC	
Rapport au temps	Rapport à l'environnement (la nature / les lieux / à Compostelle)
<ul style="list-style-type: none"> • Besoin de 3-4 jours pour se mettre dans l'expérience et s'adapter (corps, habitudes...) • Puis depuis le 5ème jour se sent vraiment heureuse intérieurement 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprécie particulièrement le silence, le calme, les sons de la pleine nature par opposition à son environnement de vie urbain > lâche-prise • Se sent dans une autre réalité sur le chemin • S'arrête manger des fruits sur le chemin, n'a plus envie de manger autre chose
Rapport à la marche / l'itinérance	Rapport à soi / à son corps
NC	<ul style="list-style-type: none"> • Un peu douloureux au début le temps de l'adaptation • Connait ses limites et ne les dépasse pas • Gère ses pensées parfois intrusives et les accepte
Rapport aux autres / aux rencontres	Rapport à la solitude
<ul style="list-style-type: none"> • S'enrichit des échanges d'idées avec les personnes rencontrées • S'enrichit de la diversité des profils qu'elle n'aurait pas forcément rencontrés dans sa vie quotidienne • Tout le monde est pareil (vêtements...) ce qui évite les différenciations de classes, les stéréotypes • Ne se sent pas obligée de rester avec les gens, apprécie cette légèreté et fluidité des rencontres • Apprend à écouter les autres 	<ul style="list-style-type: none"> • Aime aussi beaucoup passer du temps seule • N'a parfois pas envie de parler et seulement profiter du silence • Fais aussi ce chemin pour se donner le droit d'être seule sans être culpabilisée par le regard d'autrui

Difficultés rencontrées

- S'est retrouvée confrontée à une personne en particulier qui l'a mise mal à l'aise car elle est venue lui rappeler des anciens schémas personnels
- Une fois où elle a un peu trop forcé physiquement
- Parfois un peu difficile selon le profil des étapes (dénivelé)
- Sort de sa zone de confort : faire des lessives, trouver à manger...

Solutions trouvées

- A fait une étape plus courte le lendemain
- S'est laissée le temps de se mettre vraiment dans le chemin
- L'avancement dans le chemin l'a rassurée car elle a compris qu'elle trouverait toujours ce dont elle aurait besoin
- La solidarité entre tous fait qu'elle ne manque jamais de rien

Etas ressentis

- La réassurance sur le fait qu'elle ne manquerait jamais de rien
- Se sent intérieurement heureuse
- Accueille tout ce qu'elle peut accueillir, essaye de donner autant qu'elle reçoit de la part des autres / de ce qu'elle vit
- Sentiment d'être complètement dans le lâcher-prise
- Sent son esprit et sa conscience s'éveiller, s'ouvrir
- Réalise que ce n'est pas si difficile de s'ouvrir aux autres et d'être soi-même

Evocation de premiers changements pour le retour

- Ne sait pas encore ce qui va changer mais est certaine de changements à venir
- N'a pas eu de moment déclencheur car c'est dans sa personnalité de vouloir évoluer
- Aurait envie de marcher plus souvent dans la nature et le silence
- Aurait envie d'avoir un jardin avec des plantes, des légumes
- A confirmé sa volonté de se nourrir avec des produits frais et locaux nutritifs et qui ont du goût : faire son marché
- A envie de garder son énergie physique
- Va changer son rapport à l'autre : savoir dire non, exprimer ses besoins et ses envies, mieux écouter, s'affirmer

PENDANT : en rétrospective

Suite et fin de l'expérience

- Conques :
 - > Arrivée à Conques brutale, première confrontation à la réalité inattendu (pèlerins VS touristes)
 - > Première séparation, tristesse de quitter une partie du groupe
- Figeac :
 - > Seconde séparation avec la suite du groupe, continue l'aventure quasiment seule
 - > Pas envie de s'attacher à de nouvelles personnes vers la fin du chemin
 - > Sentiment d'un nouveau départ avec plus de temps seule pour se recentrer sur elle-même
- Gros coup de fatigue, a hésité entre faire une pause et ne pas atteindre Cahors ou continuer ; a trouvé le courage de continuer jusqu'à Cahors

Rôle du chercheur (entretien 2)

- Pas d'impact de l'entretien sur sa réflexion personnelle car s'était déjà posée toutes ces questions et reconnu les évolutions
- Plutôt impactée par l'ensemble de la relation
- A apprécié d'être pleinement écoutée

Rôle du chercheur (entretien 3)

- N'a pas été influencée par les entretiens, le considère plutôt comme un échange

La phase « 15 jours après l'expérience » de Marie

APRES-- phase 1: entretien à J+12 du retour	
+ 1 à 2 semaines du retour	<p style="text-align: center;">Départ du chemin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentiment de quelque chose qui s'achève et ouvre la porte à une vie nouvelle • Moment émotionnellement fort : tristesse, joie • Avait envie de continuer, s'est sentie fière d'elle et de son parcours • Besoin de clôturer le chemin par un recueillement à la cathédrale de Cahors pour poser de dernières intentions et valider la fin du parcours • Retour brutal à la réalité en retrouvant sa mère du « monde d'avant »
	<p style="text-align: center;">Environnement au retour</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 jours de passage chez elle, en appartement en ville jugés très agressifs, aurait aimé être en campagne ou en extérieur • 15 jours de vacances en Corse : transition très appréciée pour le cadre, la nature, l'éloignement de la ville
	<p style="text-align: center;">Mode de transport pour rentrer</p> <ul style="list-style-type: none"> • En voiture avec sa mère • Jugé confortable comme moyen de retour car facile
	<p style="text-align: center;">Perception des proches</p> <ul style="list-style-type: none"> • En décalage, un peu de tension avec les membres de sa famille
<p style="text-align: center;">Différences avec les autres vacances</p> <p style="text-align: center;">NC</p>	
<p style="text-align: center;">Ressentis au retour dans le quotidien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne s'attendait pas à la brutalité de ce retour à la réalité • Contexte jugé violent du Covid (mise en place pass sanitaire...) après une déconnexion de l'actualité • Marquée par l'individualisme des individus dans la société (par opposition à la solidarité sur le chemin) qui la met en colère, par les nuisances sonores • Déstabilisée de se retrouver seule sans « son groupe de pèlerins » • Ne se sent plus à sa place dans cet environnement, besoin de se renfermer sur elle-même, dans sa bulle • Solutions : aller courir en dehors de la ville, fréquenter des amis « ouverts d'esprits », se laisser l'option d'aller chez des personnes de sa famille vivant en campagne si c'est encore trop oppressant au retour des vacances en Corse • Décalage avec ses proches : besoin d'être seule dans le silence au milieu d'un groupe agité, incomprise lorsqu'elle raconte son expérience, tensions 	
<p style="text-align: center;">Mise en place de premiers changements</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratiques : <ul style="list-style-type: none"> > Plus grande conscience écologique : utiliser moins d'eau, faire moins de lessives, moins jeter d'aliment > Eveil à l'unité avec la nature : ne pas écraser les insectes, admirer les paysages, se sentir plus proche des animaux... > Transports : éviter de prendre l'avion et privilégier le train (cf Covid), éviter de prendre la voiture > Don de vêtements non nécessaires, non portés : faire du vide malgré un tri quelques semaines avant le départ > Envie de retourner vivre en périphérie de Bruxelles (amis, environnement résidentiel semi-rural) • Existentiels : <ul style="list-style-type: none"> > Plus en lien, dans l'accueil de l'autre : détachement des peurs, baisse du jugement, de l'intolérance, moins rigide dans ses pensées > Lâcher-prise sur l'argent : détachement de la peur de manquer, veut se faire plaisir avec des expériences, prendre soin d'elle, être plus généreuse (consommation non matérielle) > Evolution dans ses relations (notamment sa maman) : plus dans l'écoute, moins de rancœurs, plus d'indépendance 	
<p style="text-align: center;">Un moment déclencheur de ces premiers changements</p> <ul style="list-style-type: none"> • Est de nature à beaucoup réfléchir, à chercher à évoluer • Réflexion sur son avenir, ses envies, ses peurs menée de façon consciente pendant le chemin • Confrontation au retour avec l'environnement urbain qui accentue un besoin de calme, de nature, une incompréhension de ce mode de vie agité et individualiste • Connexion forte avec la nature qui lui donne envie de ne pas lui faire de mal et de la préserver (faune, flore, environnement...) • Détachement du matériel : possible de vivre avec peu, rien ne lui a manqué, réalise qu'elle pourrait se passer d'objets superflus de son quotidien • Retour aux besoins basiques : manger, dormir, partager, peu de matériel, de la simplicité et du sens qui la rendent heureuse • L'ouverture aux autres sur le chemin qui lui a permis de vaincre certaines peurs • La confrontation à ses proches au retour qui valide les changements opérés pendant l'expérience • Sentiment de libération 	

La phase « six mois après l'expérience » de Marie

APRES—Phase 2 : entretien à J+6 mois du retour
Environnement quotidien
<ul style="list-style-type: none"> • Habite toujours en ville chez sa maman • Continue de pratiquer en tant que psychologue mais projet de thèse mis en stand-by faute de circonstances favorables, un projet qui sera repris plus tard
Mémorabilité de l'expérience
<ul style="list-style-type: none"> • Se sent encore tout à fait dans l'expérience de Compostelle de par la rupture avant/après que l'expérience a engendré, sa vie actuelle découle massivement de son vécu pendant l'expérience
Etats ressentis les semaines / mois après le retour (dualité)
<ul style="list-style-type: none"> • Retour à la réalité très difficile, en résistance face aux autres qui n'avaient pas « évolué » dans la même direction qu'elle, envie de fuir à la campagne ou retourner sur Compostelle • Se sentait en phase de « renaissance » > période qui a duré au moins 6 semaines • S'est sentie tellement heureuse sur le chemin qu'elle voulait conserver cet état au retour • A finalement lâché ses résistances et s'est naturellement remise dans sa vie d'avant mais avec une vision qui a évolué : <ul style="list-style-type: none"> > intégration des choses apprises pendant le chemin > prise de conscience de la vie qu'elle avait envie de mener, des valeurs qu'elle voulait défendre, de son rythme de travail idéal > prise de conscience qu'elle pouvait composer avec le monde réel et s'est inspirée d'autres personnes proches de ses convictions (podcast) • A retrouvé un bonheur durable similaire à celui qu'elle ressentait en étant sur Compostelle
Cohérence et nouveaux changements
<ul style="list-style-type: none"> • Savait qu'il y aurait un avant/après mais n'avait pas d'attentes de changements, s'est laissée surprendre par le chemin et ses conséquences • Des changements qui se sont mis en place de façon naturelle, des déclis au fur et à mesure • Existentiels : <ul style="list-style-type: none"> > Une réouverture du cœur qui s'est opérée et une capacité d'accueillir ses émotions, la vie > A retrouvé un lien avec elle-même et les autres, se sent dans l'amour inconditionnel, la bienveillance, le non-jugement, l'acceptation favorisée par le fait d'avoir été centrée sur elle-même et en lien avec les autres et la nature (avec le Vivant de manière générale) > S'attache aux grandes valeurs de la spiritualité et de la religion : se sent en paix intérieure et non déstabilisée par l'extérieur > Accepte son impuissance dans les domaines où elle ne peut pas agir plutôt que de nourrir de la colère (la société, la politique...) • Pratiques : <ul style="list-style-type: none"> > difficultés à agir en opposition avec le bien-être du vivant : manger de la viande, couper un arbre... a recréé un lien avec la nature > passe un maximum de temps dans la nature : courir dans les parcs, randonnées tous les week-ends... même par mauvais temps > gère son alimentation selon les besoins de son corps et sa faim, ne surconsomme pas de nourriture > fait plus de sport qu'avant > adoption de pratiques spirituelles : méditation... > continue de trier et donner des vêtements si elle ne les porte pas assez souvent, ressent un fort détachement du matériel jugé inutile (sauf pour certains objets tels que les livres auxquels elle tient et qui lui sont utiles ou les bijoux qui lui font plaisir) > a changé son rapport à l'argent, croit qu'il est plus juste de vibrer l'abondance que le manque > aimerait voyager et découvrir des cultures lointaines et dépayssantes MAIS favorise les transports en commun pour des destinations plus proches
Facteurs de maintien des changements
<ul style="list-style-type: none"> • N'est plus dans la résistance, en lutte contre la société, les autres ou elle-même, est dans l'acceptation des situations • Un besoin de connexion avec le vivant et avec la nature inscrit en elle, tout le temps présent et devenu naturel • Sait qui elle est et ce qu'elle veut, une paix intérieure stabilisée et une ouverture pérenne à la vie • Considère ne pas avoir besoin de plus de confort et de matériel que sur Compostelle dans son quotidien, la richesse n'est pas tangible • N'a pas un salaire élevé et est donc limitée dans sa consommation mais ne se sent pas limitée pour autant • Renforce ses propres valeurs déjà transmises dans son éducation, qui étaient comprises mentalement mais sont maintenant intégrées dans le cœur et l'esprit • Des changements renforcés lorsqu'elle a attrapé le COVID : en étant enfermée, elle a continué de revenir à l'essentiel et à elle-même
Repartir sur Compostelle
<ul style="list-style-type: none"> • Envisage de repartir en mars ou avril • N'envisage pas autrement que de le faire seule mais potentiellement avec une tente et sans date limite pour moins de contraintes, avancer au gré de ses envies, pour des raisons financières selon la durée, une idée de longue date, sortir de sa zone de confort car n'a pas l'habitude • Envie de le refaire : facilité de ces vacances, envie de retrouver la vie sur Compostelle de paix intérieure, bonheur, instant présent

Tableau 11 - Modèle de la grille d'analyse – l'exemple de Marie

4.2.3 La narration d'un parcours de transformation individuelle

Enfin, nous choisissons de mobiliser **la narration pour interpréter quelques parcours des répondants** interrogés (annexes 21 à 28). Ce procédé permet de faire sens de notre matériau empirique, précédemment codé et analysé dans les deux modèles de grilles, afin de conceptualiser l'ensemble du processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique, ici l'itinérance pédestre sur Compostelle. La démarche narrative est une technique exploratoire de production de connaissances qui consiste à construire des récits à partir de données brutes (Langley, 1999). La narration ne s'appuie pas sur un ancrage théorique mais celle-ci constitue pour autant un réel outil de confrontation avec la théorie (Dumez, 2016 ; Langley, 1999 dans Battistelli, 2021). Les récits consistent alors à articuler diverses données empiriques avec pour objectif final de mettre en évidence des relations entre ces données (Dumez et Jeunemaître, 2005). Ce procédé narratif a donc pour objectif de réaliser un premier niveau de synthèse de l'ensemble du matériau empirique relatif à l'expérience de transformation dans un contexte touristique.

Le parcours narré de Marie, ci-dessous, illustre le processus dynamique de la transformation, en décrivant avec précision toutes ses phases, la manière dont les actions et événements s'enchaînent et les interactions entre ces actions.

Marie a 25 ans, elle est psychologue et réalise actuellement une thèse en psychologie. Elle vit en appartement chez sa mère à Toulouse. Bien que sportive au quotidien et ayant déjà réalisé des randonnées à la journée, c'est la première fois que Marie pratique une itinérance pédestre et elle ambitionne de marcher seule du Puy-en-Velay jusqu'à Cahors en 17 jours. Marie a envie de passer du temps seule, elle voulait initialement partir à l'étranger mais le contexte de la crise sanitaire l'en a empêchée. Sur les conseils de ses proches, elle choisit le chemin de Compostelle jugé sécurisant pour une femme seule. Ce projet, qui lui semble une évidence, elle le prépare depuis six mois car cela donne du sens à son quotidien, lui donne un objectif à atteindre. Elle n'est pas en attente de changements concrets à mettre en place à son retour, mais elle s'engage sur ce chemin avec une volonté d'élever sa conscience et d'évoluer vers une « *meilleure version d'elle-même* ». La phase de préparation du sac de Marie est très structurée et lui a permis de « *se mettre dedans* » : elle a échangé avec des personnes ayant déjà fait le chemin pour s'équiper au mieux puis elle a acheté son matériel en plusieurs fois dans un magasin de sport ou bien elle se l'est fait prêter. Comme elle est sujette aux maux de dos, chaque objet de son sac a été soigneusement choisi et pesé pour que celui-ci soit le plus léger possible

et elle a réalisé quelques séances de prévention chez un kinésithérapeute. Marie n'a pas prévu ses étapes à l'avance mais elle dormira en gîte uniquement. Elle est consciente de certaines peurs qu'elle possède même si elle se sent capable de les reconnaître et les gérer. Ce qui est important pour elle c'est de partir à l'aventure, elle est donc préparée aux surprises et à l'imprévu. Elle se sent globalement prête car elle s'est beaucoup projetée même si quelques doutes se sont manifestés la veille du départ : « *Où dormir ? Où manger ? Pourquoi ne pas avoir choisi des vacances plus reposantes... ?* ».

Marie marche depuis neuf jours. Les trois-quatre premiers jours, elle se laisse le temps de rentrer doucement dans l'expérience, le temps que son corps s'adapte, qu'il soit moins douloureux et qu'elle crée de nouvelles habitudes. A partir du cinquième jour, Marie se sent vraiment heureuse intérieurement. Elle connaît ses limites et veille à ne pas les dépasser. Chaque journée d'itinérance démarre à 8h30, elle alterne entre marche et pause pour profiter du paysage, prendre des photos, écouter le silence ou les oiseaux... Elle apprécie particulièrement d'être au calme dans la nature par opposition à son environnement habituel urbain. Cela l'aide à lâcher-prise, comme s'il existait une autre réalité que la sienne grâce à ce chemin. Contrairement à son quotidien, elle mange uniquement à sa faim et se surprend à se nourrir de fruits trouvés sur le chemin, elle n'a plus envie de manger autre chose. Elle fait une pause à midi avec les autres itinérants qui sont sur son chemin puis une fois arrivée au gîte, elle prend une douche et mange avec les autres. Même si Marie souhaite profiter de cette itinérance pour se donner le droit d'être seule sans culpabiliser, elle s'enrichit des échanges avec tous ces autres individus parfois si différents d'elle. Les rencontres sont fluides et il n'y a pas de distinction entre chacun puisque « *tout le monde est pareil* », sans différenciations de classe ni stéréotypes. Ici, Marie apprend à davantage écouter les autres et réalise qu'il n'est pas si difficile de s'ouvrir aux autres et d'être soi-même. Elle accueille l'instant et s'attache à donner autant qu'elle reçoit de cette expérience. Marie est très satisfaite de l'équipement qu'elle a emporté avec elle mais cela n'empêche que l'itinérance l'a parfois forcée à sortir de sa zone de confort, se demandant comment elle allait faire sa lessive, où elle allait manger. Mais elle est rassurée au fur et à mesure de l'expérience car elle comprend qu'elle trouve toujours ce dont elle a besoin, soit auprès des autres itinérants, soit dans les commerces/services sur place. Elle revoit aussi à la baisse sa vision de « *l'indispensable* », notamment en matière de produits de toilettes au cours de son parcours. Elle ressent que cette itinérance la nourrit d'un point de vue plutôt spirituel et philosophique. Lorsqu'elle s'interroge sur les raisons profondes de marcher sur Compostelle, elle comprend qu'elle cherche juste à être elle-même. Elle réalise qu'elle n'a

besoin que de l'essentiel dans sa vie quotidienne et qu'elle n'a pas besoin d'être entourée de multiples personnes mais seulement de ses proches. Déjà neuf jours que Marie marche, elle ne sait pas encore ce qui va changer à son retour mais elle pressent que des changements vont arriver. Pour elle, pas d'élément déclencheur de ses changements parce qu'elle a plutôt une propension naturelle à vouloir évoluer et apprendre de chacune de ses expériences. Elle sait déjà qu'à son retour, elle aimerait davantage marcher dans la nature, avoir un jardin avec des plantes et des légumes, aller encore plus régulièrement au marché pour se nourrir de produits « *frais, locaux, nutritifs, qui ont du goût* » et garder sa forme physique. Elle entend également changer son rapport à l'autre, savoir dire non, exprimer ses besoins et ses envies, s'affirmer tout en écoutant mieux. Lorsqu'elle arrive à Conques après 11 jours de marche, c'est le choc du retour à la civilisation et la tristesse de quitter une partie de ses rencontres qui s'arrête là. Lorsqu'elle arrive ensuite à Figeac, elle hésite à continuer jusqu'à Cahors, son objectif, car elle est très fatiguée. Mais ce moment marque un nouveau départ où elle passe presque tout son temps seule pour se recentrer sur elle-même et elle trouve le courage d'aller jusqu'au bout. Arrivée à Cahors, Marie clôture symboliquement son itinérance par un recueillement à la cathédrale pour valider la fin de son parcours et elle a le sentiment qu'une nouvelle vie s'ouvre à elle. Ce moment est très fort en émotions où tristesse et joie se mêlent. Lorsque sa mère vient la chercher en voiture pour rentrer dans leur appartement à Toulouse, Marie sent tout le poids du « *monde d'avant* » revenir.

Marie est rentrée depuis 12 jours et elle ne s'attendait pas à une telle brutalité du retour, notamment dans ce contexte « *violent* » de pandémie et la mise en place du pass sanitaire, elle qui avait complètement déconnecté de la réalité. Elle passe trois jours à Toulouse et se sent immédiatement agressée par les nuisances sonores, par l'individualisme des individus qui s'oppose trop frontalement à la solidarité vécue sur le chemin. Marie est en colère et déstabilisée, elle ne se sent plus à sa place ici et aurait aimé être à la campagne ou au moins davantage à l'extérieur. Alors elle court en dehors de la ville, elle fréquente seulement ses amis qu'elle juge « *ouverts d'esprit* » et elle envisage de se ressourcer chez des membres de sa famille qui habitent à la campagne si elle continue de se sentir oppressée. Elle part ensuite pour 15 jours en Corse avec sa famille, une transition très appréciée car elle retrouve un cadre plus naturel loin de la ville. Des frictions se font sentir cependant avec ses proches. Marie se sent en décalage et incomprise lorsqu'elle raconte son expérience, elle a envie d'être seule dans le silence plutôt qu'au milieu de ce « *groupe agité* ». Même si cette transition est difficile pour Marie, beaucoup de choses ont changé depuis qu'elle est rentrée car elle a réfléchi avec conscience à son avenir

et ses envies pendant son expérience. Elle se sent aujourd'hui plus dans l'accueil de l'autre et perçoit des évolutions dans ses relations, elle se détache de ses peurs et ses rancœurs, elle est moins dans le jugement et dans l'intolérance d'autrui et plus dans l'écoute, ses pensées sont moins rigides. Elle lâche davantage prise dans son rapport avec l'argent car elle s'est détachée de la peur de manquer pendant son itinérance et envisage de se faire plus souvent plaisir avec des expériences non matérielles. Elle s'est détachée de son matériel sur le chemin pour revenir à ses besoins basiques ce qui l'a rendait pleinement heureuse : manger, dormir, partager, simplicité et sens. Elle comprend en fait qu'elle peut vivre avec peu et se passer d'objets superflus dans son quotidien puisque finalement rien ne lui a manqué pendant son itinérance. Sa conscience écologique est alors encore plus présente : elle utilise moins d'eau, elle fait moins de lessives, elle jette moins d'aliments, elle évite de prendre l'avion ou la voiture au profit du train, elle donne les vêtements dont elle n'a plus besoin même si elle avait déjà fait un tri dans son placard juste avant de partir. Sa connexion forte avec la nature pendant son itinérance et, par opposition, cette confrontation violente avec l'environnement urbain au retour l'encouragent à ne plus faire de mal à l'environnement naturel et plutôt à le préserver.

Six mois après son expérience, Marie vit toujours en ville chez sa maman. Elle se sent encore pleinement dans son expérience de Compostelle car celle-ci a engendré une rupture claire entre sa vie d'avant et sa vie actuelle. Elle se souvient avoir voulu fuir vers la campagne ou retourner sur Compostelle lors de cette phase très difficile où elle s'est sentie en résistance face « *aux autres qui n'avaient pas évolué dans la même direction qu'elle* ». Elle s'était sentie si heureuse pendant son expérience qu'elle voulait que cet état perdure. Cette phase d'inconfort a duré six semaines. Puis Marie a fini par lâcher ses résistances, elle s'est naturellement remise dans sa vie d'avant mais avec une vision évoluée ce qui lui permet aujourd'hui de vivre son quotidien avec beaucoup de bonheur. Marie a pris conscience de la vie qu'elle voulait mener, de ses valeurs, de son rythme de travail idéal et a choisi de composer avec le monde réel plutôt que d'entrer en lutte contre celui-ci. Tous ces déclics de changements se sont installés au fur-et-à-mesure, de façon naturelle. Six mois plus tard, elle se sent toujours le cœur ouvert aux autres et à la vie, elle agit avec bienveillance et non-jugement. Elle se reconnaît dans les valeurs de la spiritualité et de la religion et sa paix intérieure ne se laisse plus bousculer par le monde extérieur, elle pratique souvent la méditation. Elle accepte son impuissance face aux sphères qui la dépassent (politique, société...) plutôt que nourrir de la colère. Elle continue de se sentir en connexion avec tout ce qui compose le Vivant et la nature : elle court dans les parcs dès qu'elle le peut et part en randonnée tous les week-ends même par mauvais temps. Elle ne

surconsomme plus, non plus, de nourriture car elle a appris à manger en fonction des besoins de son corps lors de son itinérance et elle ne mange plus que très peu de viande. Ce fort détachement du matériel est toujours présent et elle continue de trier et donner ses vêtements si elle ne les porte pas régulièrement. Son rapport plus indifférent à l'argent se maintient également. Marie a de grandes envies de voyages pour s'ouvrir à d'autres cultures mais elle veille à favoriser les transports en train pour des destinations proches. Marie a conscience que l'expérience de Compostelle a insinué en elle tous ces changements. Mais elle reconnaît surtout que cette expérience lui permet aujourd'hui d'incarner dans le cœur et dans l'esprit des valeurs qui lui avaient déjà été transmises dans son éducation mais qui jusqu'alors n'avaient été comprises que mentalement. Aussi, le fait d'avoir été confinée parce qu'elle était positive à la COVID-19 a renforcé son expérience : être enfermée et centrée sur elle-même l'a encouragée à revenir encore plus à l'essentiel. Marie envisage de repartir en itinérance sur Compostelle au printemps, toujours seule mais probablement avec une tente et sans date de retour cette fois pour se sentir libre de contraintes. Elle ressent à nouveau l'envie de sortir de sa zone de confort, de retrouver la « *vie sur Compostelle* » et son lot de « *paix intérieure, bonheur et instant présent* ».

Grâce à ces deux modèles de grille et à la narration sous forme de récit de ces parcours individuels, nous pouvons interpréter avec finesse l'ensemble des processus de transformation individuelle de chaque répondant avant/pendant/après l'expérience d'itinérance pédestre vécue sur le chemin de Compostelle. Bien que ces parcours soient personnalisés et n'aient pas pour objectif de généraliser des résultats (en référence à notre posture interprétativiste), nous sommes tout de même en mesure de percevoir si certains éléments se recoupent dans plusieurs parcours et préciser ainsi des éléments clés et indissociables de la transformation : ses dynamiques et mécanismes, ses éléments déclencheurs, ses types de transformation et ses facteurs de maintien ou d'abandon sur le long terme. Ces résultats croisés seront présentés dans le chapitre 4.

Synthèse section 4

Dans cette section, nous expliquons d'abord notre volonté d'adopter un codage manuel pour que notre analyse résonne au mieux avec la personnalité, les ressentis, les parcours et le vécu de nos répondants. Nous expliquons ensuite les trois étapes que nous avons suivies pour élaborer notre propre grille de parcours permettant de coder, analyser et interpréter notre matériau empirique : (1) un codage en 4 phases inhérentes au processus dynamique de la

transformation, (2) un codage par catégories thématiques inhérentes à l'expérience de la transformation et (3) la création d'une grille individuelle de parcours avant de détailler précisément le contenu de chaque phase et catégories retenues dans notre grille de parcours. Nous présentons également dans cette section un exemple d'interprétation de nos résultats à travers notre grille individuelle de parcours déclinée en deux modèles (grille de verbatims et grille d'analyse) ainsi que par la narration d'un récit afin de réaliser un premier niveau de synthèse de l'ensemble du matériau empirique relatif à l'expérience de transformation dans un contexte touristique.

Section 5. Les critères de scientificité de cette recherche qualitative

Proulx (2019) précise qu'il est essentiel de vérifier la validité scientifique d'une recherche qualitative afin de s'assurer que cette recherche réponde correctement à des standards de qualité et de rigueur bien définis. L'auteur définit quatre critères que tout travail de recherche qualitative doit respecter pour assurer la conformité et la validité de la recherche : la crédibilité, la transférabilité, la fiabilité et la conformabilité.

5.1 Le critère de crédibilité

Le critère de **crédibilité** repose sur « *la capacité des données à être identifiées directement à une réalité externe* » (Proulx, p.54). Il est question ici de s'assurer que les propos et intentions énoncés par les répondants soient bien compris et interprétés par le chercheur car c'est à partir de ce matériau empirique que sont établis les résultats et que les conclusions de la recherche sont dressées. Notre protocole de collecte basé sur plusieurs méthodes de recueil (observation participante avec immersion de la chercheuse, introspection de la chercheuse et entretiens semi-directifs) nous permettra de trianguler nos données et nous assurera de respecter ce critère de crédibilité. Également, notre étude longitudinale qui nous permet de suivre pendant six mois les mêmes répondants nous aidera à saisir largement toute la complexité du processus de la transformation avant/pendant/après l'expérience touristique et constater factuellement si des changements de comportements réels s'opèrent, de quels types, et si ceux-ci sont pérennes ou non. Notre échantillon est composé de 19 répondants aux profils variés, nous pourrons ainsi comparer nos données collectées entre elles mais aussi valider une saturation sémantique de nos données, ce qui renforcera la crédibilité de notre recherche. Enfin, l'expérimentation en parallèle de l'ensemble de l'expérience de transformation par la doctorante assurera de ne pas seulement interpréter les propos d'autres individus extérieurs mais de pouvoir également confirmer et légitimer ces propos par son propre vécu.

5.2 Le critère de transférabilité

Le critère de **transférabilité** interroge l'applicabilité de la recherche dans d'autres situations. Il sera donc nécessaire ici de vérifier si notre recherche pourra être reproduite dans d'autres contextes et auprès d'autres groupes d'individus. Toutefois, Proulx (2019) souligne que le critère de transférabilité, d'autant plus dans le cas d'une démarche interprétativiste, peut faire débat puisque le propre de cette posture est d'observer un phénomène identifié dont l'existence est naturellement ancrée dans un contexte particulier. L'auteur (2019, p.56) explique

que « *les résultats sont contingents à ce contexte : ils émergent de l'interaction entre le chercheur et l'objet d'étude dans un mouvement continu et réciproque d'influence mutuelle* ». C'est alors l'interprétation personnelle des individus interrogés mais aussi du chercheur, dans un certain contexte, qui permettront justement de faire sens du phénomène. Les éléments de contexte pouvant influencer les résultats de la recherche sont dynamiques et évolutifs, il n'est donc pas forcément aisé de reproduire toutes les conditions ayant permis l'élaboration des résultats d'un contexte à un autre. Toutefois, si nous devons prouver dans quelles mesures notre recherche pourrait être transférable, nous avons mobilisé un terrain de recherche dont le potentiel de transformation a déjà été démontré (tourisme d'itinérance, de pèlerinage et particulièrement de Compostelle). Nous capitalisons donc sur ces connaissances déjà établies pour approfondir davantage la connaissance de l'expérience de transformation comme recommandé par les chercheurs du champ du tourisme transformationnel. Notre attention sera davantage portée sur les mécanismes et dynamiques de la transformation ainsi que sur les facteurs de maintien (ou d'abandon) de la transformation dans le quotidien au retour de l'expérience et sur du long terme. Nous nous attacherons particulièrement à démontrer que des pratiques mobilisées pendant l'expérience touristique peuvent se transférer dans le quotidien et engager un comportement pro-environnemental. Ces mécanismes de transfert pourront par la suite être testés dans d'autres contextes touristiques afin de renforcer ces premiers constats prometteurs.

5.3 Le critère de fiabilité

Le critère de **fiabilité** sous-entend que les résultats obtenus dans le cadre de cette recherche devraient être à nouveau obtenus dans le cadre d'une autre recherche qui reproduirait exactement les mêmes conditions (Proulx, 2019). Notre recherche s'appuie sur la théorie enracinée, celle-ci a donc débuté par l'observation empirique d'un phénomène (collecte 1) puis a été complétée par des apports scientifiques avant de retourner à nouveau sur le même terrain (collecte 2). Nous pouvons donc supposer que nos résultats devraient être similaires entre ces deux collectes empiriques. Cette première collecte avait déjà présenté des résultats prometteurs. Notre collecte complémentaire réalisée sur le même terrain, et donc dans des conditions identiques, nous permettra ainsi de vérifier si ces résultats se confirment.

5.4 Le critère de conformabilité

Le critère de **conformabilité** suppose que le chercheur doit être objectif et neutre tout au long de sa recherche. Proulx (2019, p.54) explique qu'un chercheur doit « *tenter de*

comprendre le « monde réel » séparément de ses valeurs et biais ». La démarche interprétativiste rend évidemment difficile la satisfaction de ce critère, cependant Guba et Lincoln (1982) considèrent qu'apporter la preuve et la transparence des données peut permettre de répondre à ce critère. Les données qui seront analysées puis interprétées dans le chapitre 4 sont intégralement issues d'entretiens enregistrés et retranscrits pouvant être mis à disposition. Enfin, chaque entretien lors de chaque collecte a été mené et enregistré avec l'accord préalable de tous les répondants.

Nous nous permettons ici d'ajouter que ce travail doctoral a d'abord été rigoureusement encadré par une double direction de thèse⁸⁵ mais celui-ci a aussi été plusieurs fois présenté auprès de confrères de la communauté marketing (en consommation et en tourisme), aussi bien en interne dans notre laboratoire de recherche qu'en externe lors de colloques français et internationaux. Ce travail a par ailleurs obtenu le prix de « *Best Doctoral Award* » lors de la conférence internationale TTRAE⁸⁶ qui s'est déroulée à Dijon du 24 au 26 avril 2023. Ainsi, nos données et nos interprétations ont été régulièrement confrontées aux pairs et ont fait plusieurs fois l'objet de remises en question ou bien de confirmations. Ces multiples échanges nous assurent davantage de respecter les différents critères de scientificité de notre recherche et d'en limiter les biais analytiques et interprétatifs.

Synthèse section 5

Dans cette section, nous démontrons en quoi notre travail de recherche entend répondre aux quatre critères de scientificité qui s'appliquent à toute démarche qualitative : la crédibilité, la transférabilité, la fiabilité et la conformabilité.

⁸⁵ L'une des directrices de thèse est spécialiste en marketing et comportement du consommateur appliqué au tourisme et l'autre directrice de thèse est spécialiste en marketing et comportement du consommateur appliqué à la consommation responsable ce qui est cohérent avec les deux cadres théoriques que nous avons mobilisés dans les chapitres 1 et 2.

⁸⁶ Cette conférence internationale est dédiée à la recherche en tourisme. Le thème annuel 2023 de la conférence était « *Rethinking innovative tourism strategies in uncertain times* » : <https://ttra.com/europe-chapter/2023-conference/>

Synthèse chapitre 3

Le **chapitre 1** nous a permis d'identifier les limites existantes dans la littérature actuelle sur l'adoption des comportements pro-environnementaux. Quant au **chapitre 2**, il nous a aidé à identifier l'expérience touristique comme potentiel vecteur de transformation comportementale, notamment en soutenant une approche par les pratiques. Les constats issus de notre revue de littérature nous ont permis de justifier le choix de notre problématique et de nos propositions de recherche, précédemment présentées, qui vont guider l'ensemble de ce travail de thèse. Le **chapitre 3** s'est ainsi consacré à exposer l'ensemble du protocole de recherche que nous avons mis en place pour alimenter nos propositions de recherche et, par conséquent, apporter réponse à notre problématique. Ce chapitre 3 s'est alors attaché à présenter en détail comment ont été collectées nos données empiriques, pour quelles raisons et de quelle façon celles-ci ont été codées, analysées et interprétées.

La **section 1** revient sur les différents paradigmes épistémologiques mobilisés en sciences de gestion pour définir la façon dont le chercheur va produire de nouvelles connaissances et la méthodologie qu'il va mobiliser. Nous avons alors retenu le paradigme interprétativiste pour ce travail doctoral. Ce choix est particulièrement cohérent puisque la posture interprétativiste estime que la réalité dépend des interprétations que les différents acteurs font d'une situation et met l'accent sur le contexte ainsi que les expériences individuelles pour comprendre la réalité des sujets observés. Dans notre cas, cette posture, qui requiert une immersion profonde du chercheur dans le phénomène de l'expérience de transformation dans un contexte touristique, permet de reconstruire le parcours de transformation des individus ainsi que ses conséquences comportementales sur le long terme à travers les récits dressés par les individus.

La **section 2** illustre en quoi notre recherche s'ancre profondément dans le terrain et s'appuie fortement sur des constats empiriques pour tirer ses futures conclusions et alimenter la connaissance scientifique actuelle. Nous comprenons comment nos premiers questionnements de recherche - *dans quelles mesures l'expérience touristique vécue en vacances peut-elle enclencher l'adoption de pratiques plus sobres au retour dans le quotidien* – émanent d'une première étude exploratoire fortuite menée par ATEMIA (l'entreprise partenaire de ce travail doctoral) auprès d'itinérants pédestres fréquentant une portion du chemin de Compostelle. Cette recherche partant d'un constat observé de façon empirique, une approche par la théorie enracinée s'est naturellement imposée. Un processus itératif et abductif

d'allers-retours entre les apports empiriques de terrain et les apports scientifiques de la littérature ont permis de préciser la réflexion de ce travail de thèse. Nous avons également démontré dans cette section l'intérêt scientifique de définir l'itinérance pédestre sur un chemin de Compostelle comme terrain central de ce travail de recherche, d'abord pour rester en cohérence avec la première étude observatoire menée et approfondir les résultats prometteurs observés mais également pour son pouvoir connu de transformation et son potentiel de répétition et d'acquisition de pratiques spécifiques. Ce choix de terrain porte également un intérêt managérial puisque l'itinérance pédestre est récemment devenue une forte tendance attirant toujours plus de clientèles touristiques. Cela fait d'autant plus sens pour notre recherche puisque nos résultats, qui aspirent à montrer comment l'expérience d'itinérance pédestre peut favoriser l'adoption d'un comportement pro-environnemental, pourront être déployés auprès d'acteurs touristiques publics et privés.

La **section 3** s'attache à présenter l'ensemble du protocole de recherche que nous avons adopté pour collecter nos données, en gardant à l'esprit l'appel de la communauté scientifique à prendre en considération des changements réels vers un comportement responsable plutôt que des intentions de changement uniquement. Nous avons mobilisé une collecte longitudinale répartie en trois collectes successives intervenant *in situ* pendant l'expérience d'itinérance pédestre, deux semaines puis six mois après l'expérience. Une observation participante par la doctorante a été réalisée lors de la première collecte et des entretiens semi-directifs ont été menés auprès de 19 répondants lors de chaque collecte. Une introspection personnelle de la chercheuse tout au long de l'expérience de transformation s'ajoute à ce matériau. Ce protocole longitudinal et multiméthodes a été choisi afin d'enrichir la connaissance autour du processus complet avant/pendant/après de la transformation comportementale dans le cadre d'une itinérance pédestre, identifier les pratiques qui se mettent en place et se transfèrent dans le quotidien au-delà de l'itinérance, estimer si ces changements touchent à des comportements pro-environnementaux et dans quelles mesures ceux-ci se maintiennent sur le long terme ou non.

La **section 4** explique la méthodologie de codage manuel, d'analyse et d'interprétation que nous avons appliquée pour faire sens de l'ensemble de ce matériau empirique collecté. Nous avons préféré un codage manuel afin de rester au plus proche de nos données et appréhender toutes les nuances du processus de transformation. Nous avons ensuite proposé notre propre grille de la transformation individuelle, déclinée en deux modèles (« grille de verbatims » et « grille d'analyse ») ainsi qu'un récit narré pour interpréter avec finesse l'ensemble des

processus de transformation individuelle de chaque répondant avant/pendant/après l'expérience d'itinérance pédestre vécue sur le chemin de Compostelle. Ce travail de reconstitution des parcours de transformation individuelle de chaque répondant nous permet d'isoler et comparer clairement les dynamiques et mécanismes du processus de transformation, les éléments déclencheurs, les types de transformation et les facteurs de maintien ou d'abandon sur le long terme. Ces parcours reconstruits seront ensuite mis en perspective les uns avec les autres dans le chapitre 4 afin d'en tirer de grandes conclusions.

Enfin, la **section 5** souligne de quelle façon notre recherche entend répondre aux quatre critères de scientificité qui s'appliquent à toute démarche qualitative : la crédibilité, la transférabilité, la fiabilité et la conformabilité.

Nous avons présenté dans ce chapitre 3 notre design de recherche mis en place pour collecter, coder, analyser et interpréter l'ensemble de nos données empiriques. Cela nous a permis *in fine* d'organiser ces données sous la forme d'une reconstitution intégrale de chacun des parcours de transformation individuelle de nos 19 répondants. A travers une interprétation croisée mettant en perspective tous ces parcours reconstruits de la transformation individuelle, le **chapitre 4** consiste à présenter les grands enseignements de ce travail doctoral et répondre à notre problématique initiale ainsi qu'à nos deux propositions de recherche.

Chapitre 4 : Un modèle holistique de transformation individuelle lors d'une itinérance pédestre et l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes par la transférabilité de pratiques frugales

INTRODUCTION GENERALE

PREMIERE PARTIE THEORIQUE : L'EXPERIENCE TOURISTIQUE COMME LEVIER D'ADOPTION DE COMPORTEMENTS PRO-ENVIRONNEMENTAUX

Chapitre 1

Comportements pro-environnementaux : une tendance actuelle forte mais un engagement encore fragile

Chapitre 2

L'expérience touristique possède un pouvoir de transformation individuelle certain mais encourage-t-elle l'adoption de comportements pro-environnementaux ?

SECONDE PARTIE EMPIRIQUE : EXPLORATION DU POTENTIEL DE TRANSFORMATION COMPORTEMENTALE PAR LE TRANSFERT DE PRATIQUES TOURISTIQUES

Chapitre 3

Epistémologie et méthodologie de la recherche

Chapitre 4

Un modèle holistique de transformation individuelle lors d'une itinérance pédestre et l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes par la transférabilité de pratiques frugales

DISCUSSION ET CONCLUSION GENERALE

Plan du chapitre 4

Introduction du chapitre 4.....	221
Section 1. Conceptualisation du processus holistique de transformation dans le cadre d'une itinérance pédestre.....	223
1.1 Les quatre types de transformation.....	224
1.2 Les dynamiques et mécanismes du processus de transformation.....	228
1.3 Les facteurs déclencheurs du processus de transformation	236
1.4 Un modèle conceptuel holistique du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique d'itinérance pédestre	257
Synthèse de la section 1	260
Section 2. Les mécanismes de l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes à l'issue d'une itinérance pédestre : une approche par la transférabilité de pratiques frugales	261
2.1 La confrontation avec des pratiques frugales au cœur de l'expérience d'itinérance pédestre invite l'individu à remettre en question ses comportements.....	262
2.2 La confrontation avec des pratiques frugales au cœur de l'itinérance pédestre génère l'adoption de 20 pratiques pro-environnementales dans le quotidien qui se maintiennent sur le long terme	266
2.3 Quatre mécanismes de transférabilité des pratiques frugales depuis l'expérience d'itinérance pédestre vers le quotidien expliquent le maintien sur le long terme des comportements pro-environnementaux.....	273
Synthèse de la section 2	282
Synthèse du chapitre 4.....	283

Introduction du chapitre 4

Grâce à une analyse croisée des parcours de transformation reconstitués de chacun de nos répondants⁸⁷, nous sommes maintenant en mesure de répondre à l'enjeu principal de ce travail doctoral qui est de trouver des leviers permettant d'engager des changements comportementaux pérennes. Nos résultats montrent effectivement que l'expérience touristique possède un pouvoir transformationnel efficace pour impulser des changements pro-environnementaux durables dans le quotidien et apportent une réponse à notre problématique initiale : dans quelles mesures la confrontation avec de nouvelles pratiques lors d'une expérience touristique peut-elle favoriser l'adoption d'un comportement pro-environnemental sur le long terme ?

Dans la **section 1**, nous nous appuyons sur nos résultats pour répondre à notre première proposition de recherche consistant à définir de quelle manière s'opère le processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique, ici l'itinérance pédestre. En reconstituant l'ensemble des parcours de nos répondants, nous pouvons apporter des enseignements concernant tout d'abord les différents types de transformation qui en découlent et qui se maintiennent sur une durée au minimum de six mois à l'issue de l'expérience, ainsi que sur les dynamiques et mécanismes du processus de transformation et ses éléments déclencheurs. L'ensemble de ces enseignements nous permettent d'élaborer un modèle conceptuel holistique du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique, ici d'itinérance pédestre.

La **section 2** a vocation à traiter notre seconde proposition de recherche qui consiste à identifier les mécanismes qui favorisent l'adoption pérenne d'un comportement pro-environnemental à travers l'approche par les pratiques. En nous focalisant principalement sur les nouvelles pratiques adoptées et maintenues – ou non - par nos répondants à l'issue de leur expérience d'itinérance, nous expliquons dans quelles mesures la confrontation avec des pratiques frugales au cours de l'expérience d'itinérance pédestre génère l'adoption de comportements pro-environnementaux au retour dans le quotidien. Nous détaillons les 20 pratiques pro-environnementales adoptées et maintenues dans le quotidien des individus suite à l'expérience d'itinérance pédestre et présentons les quatre mécanismes identifiés permettant

⁸⁷ Pour rappel, ces parcours reconstitués sont disponibles dans les annexes 2 à 20. Certains parcours sous forme de narrations sont également disponibles dans les annexes 21 à 28.

d'expliquer le maintien ou l'abandon de ces comportements pro-environnementaux sur le long terme (six mois).

Section 1. Conceptualisation du processus holistique de transformation dans le cadre d'une itinérance pédestre

Notre revue de littérature (chapitre 2) nous a permis d'identifier un premier manque à combler puisque les recherches touchant au processus holistique⁸⁸ de la transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique sont encore disparates. Des éléments restent effectivement à consolider tels que les mécanismes et dynamiques du processus de transformation, les facteurs déclencheurs de la transformation et les types de transformation qui en découlent. Également, les modèles conceptuels de la transformation existants sont partiels ce qui rend difficile une compréhension précise et globale du phénomène. Il n'existe actuellement pas de modèle complet et basé sur des faits empiriques permettant de retracer l'intégralité du processus de transformation depuis la période en amont de l'expérience touristique jusqu'au maintien des changements plusieurs mois après l'expérience touristique.

Notre première proposition de recherche, qui consiste à définir de quelle manière s'opère le processus de transformation, nous permet de combler ce premier gap identifié. Nous nous appuyons sur une interprétation croisée des 19 parcours reconstruits de nos répondants pour en tirer de grands enseignements et produire un nouveau modèle holistique complémentaire aux modèles conceptuels actuels.

Dans cette **section 1** de présentation de nos résultats, nous recensons tout d'abord les différents types de transformation individuelle qui ont été observés chez nos répondants. Nous détaillons ensuite les dynamiques et mécanismes du processus holistique de transformation dans le cadre d'une expérience touristique d'itinérance pédestre puis nous identifions un certain nombre d'éléments déclencheurs de cette transformation. Enfin, nous proposons un modèle conceptuel de la transformation adapté à l'expérience touristique d'itinérance pédestre.

⁸⁸ Pour rappel, nous retenons la définition suivante du CNRTL pour le terme « holistique » : « *Doctrine ou point de vue qui consiste à considérer les phénomènes comme des totalités* ». Il s'agit alors de comprendre le processus de transformation comme un tout dont les dynamiques et mécanismes, les facteurs déclencheurs ou encore les transformations observées sont interreliés entre eux.

1.1 Les quatre types de transformation

Notre analyse croisée de l'ensemble de ces parcours nous permet de constater de véritables transformations toujours effectives six mois après l'expérience d'itinérance pédestre. Ces transformations concernent quatre sphères de la vie de l'individu : psychologique, sociale, spirituelle et comportementale et sont concomitantes entre elles.

1.1.1 La transformation psychologique

De l'expérience d'itinérance pédestre découlent d'abord des **transformations psychologiques**. **Fred** par exemple fait preuve de davantage de recul et de détachement depuis son expérience d'itinérance pédestre : « *On prend les trucs avec beaucoup plus de recul tu vois, c'est incroyable* ». **Murielle**, qui a perdu son ami quelques années auparavant, constate un allègement de son deuil : « *Ça, ça a perduré, et ça a été vraiment une grande libération [...] ça veut dire qu'aujourd'hui bien sûr, je pense à Miloud, mais moins et [...] j'arrive à en parler sans émotion, tu vois [...] donc ça veut dire je crois que ça y est, le deuil, il a bien avancé, on va dire* ». **Matthieu** reconnaît avoir gagné en patience et humilité : « *En tout cas, la patience qui est pas dans mon tempérament habituel [...] je suis beaucoup plus patient qu'avant [...] ça m'a appris aussi beaucoup d'humilité [...] c'est vrai que mon corps m'a trahi sur un élément où je pensais pas qu'il allait me trahir parce que, honnêtement je pense marcher correctement [...] et, là, être finalement obligé de m'arrêter, voire peut-être de tout abandonner c'est une humilité* ». Quant à **Cécile**, elle admet une baisse de son anxiété et ses angoisses : « *cet apaisement il est encore présent [...] j'ai pas eu de grosses crises depuis, j'ai même je trouve, beaucoup avancé d'un point de vue personnel, sur ma vie [...] ou même d'un point de vue professionnel [...] j'arrive mieux à gérer* ». De nombreuses autres transformations psychologiques sont déclarées par l'ensemble des individus : mieux écouter leurs besoins, mieux prendre soin d'eux, s'affirmer davantage, avoir gagné confiance en eux (physiquement, mentalement, face au regard des autres...), être moins dans le contrôle et plus dans le détachement, avoir tendance à relativiser davantage et savoir prendre plus de recul, à reconnaître et respecter leurs propres limites, se fixer moins d'objectifs ou des objectifs atteignables, avoir moins de peur de manquer (un événement, un objet, d'argent...), faire preuve de moins d'arrogance, avoir conscience de leurs schémas répétitifs et mieux s'accepter soi-même, la libération de traumatismes et un allègement de tristesse.

1.1.2 La transformation sociale

Cette expérience d'itinérance pédestre entraîne également des **transformations sociales**. **Geneviève** par exemple se montre plus authentique dans ses relations : « *C'est vrai que je trouve que j'ai plutôt des relations assez simples et faciles avec les gens que je fréquente [...] c'est-à-dire qu'en fait c'est pas des calculs, mais tu sais, dans nos relations [on cherche toujours à] considérer qui on a en face de soi, d'essayer un peu de faire en fonction des intérêts qu'on a en commun, des choses etc. [...] Maintenant je me fiche un peu de tout ça* ». Quant à **Delphine**, elle a modifié sa façon d'être avec sa fille : « *Tu vois, les rencontres que j'ai faites, d'être avec des jeunes, je me suis dit que c'était pas par hasard tu sais, je crois pas au hasard et surtout pas en termes de rencontres, donc j'avoue que de temps de temps, je pense à ces jeunes dans ma façon d'être aujourd'hui avec ma fille Marie* ». **Priscillia** fait preuve de plus de spontanéité et de détachement dans ses relations avec les autres : « *Je suis plus forcément dans le besoin de construire des choses, même à la maison parce que sur le chemin, on peut passer une bonne soirée avec quelqu'un alors qu'il faudrait des mois pour passer la même avec quelqu'un à la maison [...] donc je suis plus ouverte à ces choses-là [...] c'est cette instantanéité des rencontres qui m'a ouvert aussi l'esprit* ». Quant à **Marie**, elle exprime être moins dans le jugement et l'intolérance des autres : « *Avant de partir je pouvais être souvent dans l'interprétation, le jugement, ou pas forcément la tolérance. J'étais assez rigide dans mes façons de penser [...] maintenant, j'ai beaucoup plus de facilité à être dans l'accueil, à pas du tout juger. Dès que j'entends du jugement, tout de suite ça grince dans mes oreilles, je me dis 'mais enfin, chacun est libre de faire ce qu'il veut'* ». Dans l'ensemble, d'autres transformations sociales se manifestent chez les individus : plus de souplesse dans les relations avec les autres, une amélioration des relations au sein de la famille et du couple, se faire mieux respecter et écouter par les autres, être davantage autonome, plus d'ouverture à l'autre, avoir retrouvé confiance et foi en l'être humain, être en meilleure capacité d'écouter et de s'intéresser aux autres.

1.1.3 La transformation spirituelle

On constate également que cette itinérance entraîne des **transformations spirituelles**. **Louise** par exemple sait mieux reconnaître les opportunités qui se présentent à elle, notamment grâce à Murielle, une autre itinérante qu'elle a rencontré sur le chemin de Compostelle : « *Un jour j'avais besoin de quelque chose et j'ai un ami qui m'a apporté un truc et je lui dis 'ah, mais c'est exactement ce dont j'avais besoin comment tu sais que j'en avais besoin quoi'. Et*

ça, [...] c'est des trucs où je savais pas regarder avant de faire Compostelle. Murielle, m'a beaucoup appris à réfléchir à ça [...] le fait de remercier la vie pour les cadeaux, pour le hasard, qui je pense est pas toujours un hasard ». **Alicia** exprime faire davantage confiance aux expériences que la vie lui présente : « Ce truc que j'ai appris sur le chemin [...] c'est que t'as envie de faire quelque chose et ce que la vie te propose, c'est pas forcément ce que t'as envie, mais c'est ce qui est bon pour toi ». **Delphine** se sent animée par une force supérieure qui la guide : « J'ai l'impression d'être plus reliée à des choses hautes, à un esprit supérieur [...] j'ai l'impression d'avoir plus de force, donc y'a quand même des choses qui se sont inscrites assez profondément ». Quant à **Murielle**, elle se sent davantage dans l'instant présent « Je pense que j'ai mis aussi des choses en place pour que ça devienne plus léger, le fait de pas me laisser embarquer dans un flot de pensées où, forcément, ça va rien m'apporter [...] voilà, être vraiment dans l'instant présent, ce que j'ai essayé de faire un maximum sur ce chemin d'ailleurs [...] quand je me retrouvais seule, c'était vraiment juste vivre et ressentir le moment présent ». Dans l'ensemble, les transformations spirituelles sont multiples, les individus admettent : mieux saisir les opportunités de la vie, ressentir un accomplissement personnel, être en paix et faire preuve d'une souveraineté intérieure, vivre une libération et une purification de leur être, se reconnecter à leurs rêves d'enfants (chanter, danser, aller dans la forêt...) et accueillir et transformer en joie ce qui arrive au quotidien.

1.1.4 La transformation comportementale

Enfin, cette expérience révèle des **transformations comportementales**. **Elisabeth** par exemple s'attache à se déplacer avec moins d'affaires : « Typiquement [j'essaye de] prendre que l'essentiel avec moi [...] le fait de toujours vouloir prévoir plein de trucs alors que y'a pas forcément besoin de trois sacs pour un week-end, je pense que j'ai progressé là-dessus ». Quant à **Lucile**, son expérience a influencé un changement dans son orientation scolaire : « J'ai décidé de terminer cette année les études que j'avais commencées mais que l'année prochaine j'allais m'orienter plus vers la médecine parce que je suis pas faite pour être ingénieure. Ma vie elle va beaucoup changer l'année prochaine, je vais devoir habiter toute seule etc. C'est pas que Compostelle qui m'a fait prendre cette décision mais en grande partie quand même parce que j'ai pu beaucoup y réfléchir sur le chemin ». **Aurélie** prend davantage soin de son corps et tient à préserver une bonne hygiène de vie : « Je sortais d'un burnout [...] je sais ce que c'est que de ne pas écouter les signaux de son corps [...] j'ai pas envie d'y retourner donc c'est une hygiène de vie qu'il faut garder [...] Je fais des étirements le matin et de la méditation ». Quant à **Corine**,

elle favorise plus le silence et essaye de limiter le bruit autour d'elle : « *J'ai réappris à appréhender le silence parce que j'avais très peur du silence, donc j'avais toujours un fond sonore chez moi [...] j'ai pas repris cette habitude et j'ai trouvé ça très agréable. C'est comme si, en fait, de marcher dans la nature ça m'avait un peu déconnectée de l'envie d'avoir du bruit autour* ». Dans l'ensemble, les transformations comportementales sont variées, les individus déclarent des transformations :

- dans leur rapport aux objets (se détacher de leurs objets, emporter moins d'affaires lors de leurs vacances, adopter des vêtements plus confortables et pratiques) ;
- dans leur rapport aux loisirs (réutiliser leur tente en vacances et même dans le quotidien, randonner plus souvent en nature, pratiquer la méditation, voyager plus, se remettre au sport) ;
- dans leur rapport à la vie quotidienne (avoir moins recours au numérique, revoir leurs modes de déplacement au profit d'une mobilité plus douce, utiliser moins d'eau, changer les habitudes de consommation de nourriture, agir davantage en faveur de la préservation de la nature et la biodiversité, se lever plus tôt) ;
- dans leur vie professionnelle (changer d'emploi, entamer une nouvelle formation, changer d'orientation scolaire) ou encore dans leur mode de vie (être moins pressé ou dans la performance, adopter un rythme plus lent, déménager).

Notons que certaines transformations touchent à des comportements pro-environnementaux, nous développerons spécifiquement ces transformations dans la section 2 de ce chapitre.

1.1.5 Ces quatre transformations interviennent simultanément

Nos résultats montrent également que **ces transformations** ne touchent jamais qu'une seule sphère à la fois – psychologique, sociale, spirituelle, comportementale - mais **touchent simultanément plusieurs de ces sphères**. L'exemple de transformations multiples est probant chez **Marie** avec une transformation psychologique : « *J'ai beaucoup plus de facilité à lâcher prise sur l'argent, j'avais toujours peur de manquer [...] je sens que je lâche beaucoup plus prise là-dessus parce que je me rends compte que finalement, c'est pas important.* » ; sociale : « *Je me sens différente avec ma maman, je sens que je suis plus dans l'écoute, de ce qu'elle me raconte, j'essaye plus de rentrer dans son univers.* » ; spirituelle : « *Si on parle en mode spiritualité, ça a été une ouverture du cœur [...] j'avais tout fermé, même émotionnellement [...] je pense que tout ça s'est rouvert, c'est comme si j'étais à nouveau dans la vie.* » et

comportementale : « *Je fais que donner des vêtements [...] dès que je sens que qu'il y a un vêtement que je mets pas et qu'il me sert à rien, je me dis 'ben tiens, ça je donne', ou alors je vends, enfin je suis dans un détachement au niveau du matériel* ». **Philippe** témoigne également de transformations touchant ces quatre sphères avec une transformation psychologique : « *Il faut pas être trop exigeant avec soi-même, il faut être un peu aussi indulgent.* » ; sociale : « *Maintenant, j'aborde moi-même des entretiens un peu différemment, il faut que je m'intéresse plus aux gens, que je pose plus de questions pour mieux comprendre ce qui les anime, ce qui les motive et je pense que ça me sert beaucoup dans mon rôle de manager.* » ; spirituelle : « *Je suis pas catholique pratiquant et je crois pas trop aux dogmes mais, par contre, d'avoir une croyance qu'il y a quelque chose de plus grand qui gouverne l'univers ça, oui je l'ai en moi.* » et comportementale : « *Si on respecte son corps et qu'on prend soin de son corps et ben il peut nous emmener loin 'qui va piano, va sano'. J'ai pris encore plus conscience de ça, donc je fais quarante-cinq minutes de gym tous les jours* ».

Afin de comprendre en profondeur le processus menant à ces quatre types de transformation, il convient maintenant d'expliquer quelles dynamiques et mécanismes de transformation individuelle sont à l'œuvre mais aussi d'identifier les différents facteurs propices au déclenchement de cette transformation.

1.2 Les dynamiques et mécanismes du processus de transformation

Notre analyse croisée des parcours de nos répondants nous permet d'apporter trois grands éclairages pour mieux comprendre les dynamiques et mécanismes du processus de transformation dans le cadre d'une itinérance pédestre :

- (1) Le moment déclencheur de la transformation intervient à divers moments du processus de transformation ;
- (2) Une réintégration brutale ou une réintégration douce dans le quotidien ont un impact identique sur la transformation individuelle ;
- (3) L'expérience d'itinérance pédestre est une ressource mobilisable au quotidien qui accompagne un processus de transformation global et continu.

1.2.1 *Le moment déclencheur de la transformation intervient à divers moments du processus de transformation*

Nos résultats montrent que **le moment déclencheur de la transformation**, le déclic qui entraîne les changements chez les individus, **peut intervenir à divers temps du processus de la transformation** : au début de l'expérience d'itinérance, à la fin de l'expérience d'itinérance ou encore lors du retour dans le quotidien. Nos résultats révèlent également que, parfois, ce moment spécifique déclencheur de changement n'existe pas.

Le moment déclencheur de changements futurs peut intervenir **au début de l'expérience** pour certains répondants. C'est le cas pour **Matthieu** : « *Les premiers jours où je marchais, une des premières choses auxquelles j'ai pensé c'est que j'avais des choses inutiles dont je pourrais me passer chez moi* ».

Le moment déclencheur de la transformation peut également intervenir **à la fin de l'expérience** pour d'autres répondants comme **Alicia** : « *Il m'est arrivé vraiment un moment très fort à Fisterra, sous la pluie, sous le vent. Je suis restée vraiment longtemps sur ce rocher et j'ai vraiment beaucoup pleuré, beaucoup lâché et je me suis vraiment laissée aller au moment et c'était vraiment très fort. J'avais l'impression que tout en moi avait changé après ce moment-là* ». C'est le cas également pour **Delphine** : « *Sur le chemin, j'ai pas trop réfléchi, je me suis laissée porter [...] le déclic, je pense que c'est arrivé vers la fin [...] quand t'as vécu trois semaines et toutes les discussions qu'on a eues* ».

Le moment déclencheur de la transformation peut aussi intervenir **au retour dans le quotidien** comme pour **Yuri** : « *Depuis Compostelle, c'est presque sûr, j'ai envie de quitter Paris. Le fait d'avoir vu une amie Japonaise avec qui j'ai fait mes études à Paris et comment elle vit à la campagne [...] ça m'a poussée encore plus au changement dans ma vie [...]. A Paris il y a plein de boutiques, de jolies choses mais c'est pas essentiel pour moi* ». C'est aussi le cas pour **Caroline D.** : « *Je me suis replongée dans les photos [...] c'était des moments où on avait vécu la flotte et tout, qui étaient quand même des moments pas forcément simples quand tu les vis [...] maintenant, avec du recul, je me dis 'mais, en fait, c'était bien, parce que j'aurais jamais fait de rando sous la pluie si on n'avait pas été à Compostelle malgré tout', et puis c'était hyper agréable aussi de marcher dans un autre environnement que le beau soleil* ».

Enfin, pour quelques répondants, il n'existe **pas de moment déclencheur identifié de la transformation**. C'est le cas de **Priscilla** qui exprime que ces changements se sont mis en place

naturellement sans la présence d'un dé clic : « *Je sais pas si je m'en suis rendu compte tout de suite, que j'étais revenue changée mais, oui, ça m'a profondément changée. Mais je pense, qu'en fait, j'ai mis des choses en place et j'ai changé des habitudes sans prendre de résolutions. Je pense que c'est naturellement, la fois d'après où je suis en partie en vacances, je me suis dit 'j'ai pas besoin de prendre de valise quoi' ».*

1.2.2 Une réintégration brutale ou une réintégration douce dans le quotidien ont un impact identique sur la transformation individuelle

L'épisode de la réintégration de l'individu dans le quotidien à la suite de l'expérience d'itinérance constitue un temps clé dans le processus de transformation individuelle. Nous le comprenons bien à travers nos résultats, l'expérience d'itinérance est un temps particulier, une parenthèse hors de la réalité, qui sème de nombreuses graines propices à la transformation. Néanmoins, lorsque cette parenthèse de vie s'achève, le retour dans le quotidien peut s'avérer particulièrement délicat pour les individus. Les propos des répondants recueillis deux semaines après leur réintégration dans leur quotidien nous permettent d'affirmer que tous les individus sont impactés par leur retour dans le quotidien et qu'aucun ne reste indifférent à ce qu'il a vécu. Il existe donc bel et bien chez l'individu **une distinction entre son état avant et son état après l'expérience d'itinérance** et cette période de transition va effectivement conduire à l'adoption de changements individuels.

Notre analyse croisée montre que pour certains, le choc du retour dans le quotidien est vécu négativement et entraîne un état de transition désagréable alors que pour d'autres, le retour est vécu plus positivement et entraîne un état de transition confortable. Nos résultats identifient par ailleurs les facteurs qui influencent la façon dont peut être vécu le retour des individus. Pour autant, que le retour soit vécu négativement ou positivement, la transformation individuelle se manifeste tout autant.

Un retour brutal qui entraîne un état de dualité interne

Nos résultats montrent que pour certains le choc du retour dans le quotidien est vécu négativement. Le répondant se retrouve en **état de dualité interne entre une version de lui-même avant et après l'expérience ce qui génère chez lui une palette d'émotions et sensations désagréables**. Aurélie par exemple assimile cet état à « *une descente de drogue dure* » avec le passage d'un état très haut pendant l'expérience à un état très bas au retour à la vie normale. Cet épisode est douloureux également pour Alicia qui se retrouve confrontée à ses

anciennes habitudes de vie et ressent alors le besoin de s'isoler, elle ressent un vide mais aussi de la culpabilité de revenir dans son quotidien : « *Je m'isole parce que c'était tellement fort que c'est difficile pour moi de revenir de ce chemin. [...] Quand je suis revenue, y'avait un peu cette lutte, je faisais face à mon ancien moi [...] j'ai cette peur d'oublier les vertus de ce chemin [...] alors, qu'en fait, ben j'ai besoin des fois de rien faire, à juste être dans l'instant pour m'imprégner* ». **Marie** a du mal à retrouver sa place à son retour : « *J'étais pas à ma place quoi, il y avait quelque chose qui allait pas et je me suis sentie vraiment pas bien* ». Quant à **Delphine**, elle peine à retrouver de l'entrain pour son travail : « *Quand je suis rentrée c'était très dur ! Franchement, le mois d'août a été super dur, j'ai pas réussi à bosser et le peu de choses que j'avais à faire, c'était à la traîne !* ».

Nos résultats nous permettent d'identifier **certains facteurs présents dans l'environnement au retour qui accentuent la brutalité du retour et donc l'état de dualité interne ressenti**. Pour **Delphine**, le fait d'être immédiatement de retour au travail mais aussi le contexte environnant de la crise sanitaire ont précipité un retour jugé violent dans la réalité : « *En fait, ce qui m'est très difficile c'est de me remettre à travailler et de me concentrer [...] Après, ce qui a été dur aussi, c'est le vaccin [...] je pense que le contexte aussi nous met une petite pression supplémentaire par rapport à tout ce qu'on peut vivre quoi* ». Pour **Marie**, c'est la confrontation avec un environnement urbain (les nuisances, la pollution, l'individualisme..) qui lui a beaucoup pesé et l'incompréhension de ses proches face à ce qu'elle avait vécu : « *Quand je suis rentrée en ville, ça a été hyper dur parce que les voitures, c'était hyper agressif [...] Je pense que le plus dur, ça a été vraiment l'individualisme, on s'habitue tellement vite à cette solidarité que quand tu reviens dans cet égoïsme ambiant, enfin moi, ça a été vraiment ça qui a été le plus brutal. [...] Ça a été hyper dur aussi, parce que [dans ma famille] ils comprenaient pas, je me suis pas sentie vraiment écoutée* ». Quant à **Aurélie**, c'est le décalage entre une connexion spirituelle intangible ressentie au cours de l'itinérance et la réalité matérielle de la vie quotidienne qui la déstabilise : « *Il m'est arrivé plein de trucs de super sur le chemin donc j'avais l'impression d'être connectée avec les autres, avec l'univers, avec la nature, que chaque chose qui m'arrivait ne m'arrivait pas par hasard et du coup, je trouve que ça ouvre des perspectives, et quand tu reviens dans la vie « normale » entre guillemets, y'a un décalage quoi* ».

Cette dualité interne est si inconfortable que celle-ci ne peut pas durer. Cet **état de dualité devient alors moteur dans la transformation puisque celui-ci invite l'individu à mettre en place des changements dans son quotidien pour résoudre sa dualité**. L'état de

dualité inconfortable de **Marie** s'est maintenu plusieurs mois avant qu'elle entreprenne de nombreuses transformations : « *Quand je suis revenue dans la vie, ça a été super compliqué pour moi parce que [...] j'étais un peu en mode « résistance ». J'ai mis vraiment beaucoup de temps, un mois et demi, même peut-être plus [...]. C'est là aussi où j'ai compris que je ne voulais pas travailler comme je vois qu'il y en a qui travaillent autour de moi, je veux pas du tout avoir cette vie-là, j'ai envie de pouvoir faire mon sport le matin, lire des livres et écouter des podcasts [...] de continuer de prendre soin de moi [...] je ne le mettrai plus entre parenthèses comme j'ai pu le faire* ». C'est également le cas pour **Alicia** : « *Quand je suis revenue, y'avait un peu cette lutte [...] je faisais face à mon ancien moi, à mes anciens schémas de comportement [...] avec les gens, les relations [...] là, maintenant, en moi, je sais qu'il y a plein de choses qui ont changé* ».

Un retour plus doux qui entraîne un état confortable

A contrario, nos résultats montrent que pour d'autres, le retour au quotidien a été vécu de façon plus positive. Le répondant expérimente également **une différence entre la version de lui-même avant et après l'expérience mais cela génère plutôt chez lui des émotions et sensations agréables qui ne s'apparentent pas à l'état dissonant de dualité interne précédemment présenté**. Pour **Corine** par exemple, le retour est confortable : « *Alors, pour moi pas trop mal, j'ai pas trouvé désagréable de rentrer parce que j'ai une petite routine de sport [...] moi, j'ai besoin de bouger de sentir mes muscles, de faire des choses* ». C'est également le cas pour **Caroline D.** qui continue de ressentir de la joie et cette « bulle » positive qui persiste suite à l'expérience « *On en parle énormément, on se rend compte que on n'arrête pas d'en parler et que les premiers jours, t'es un peu sur ton petit nuage et t'es vraiment encore dans [...] une petite parenthèse* ». **Philippe** exprime certes l'existence d'un choc au retour, pour autant celui-ci ne ternit pas son bonheur d'avoir vécu cette expérience : « *Je suis dans la jouissance de ce que j'en ai retiré [...] J'ai pas eu de coup de blues quoi [...] J'ai eu ce choc-là mais ça me crée pas une douleur, j'associe ça plus à un moment de bonheur* ».

Nos résultats nous permettent d'identifier **certains facteurs présents dans l'environnement au retour permettant d'adoucir ce choc du retour**. Pour **Caroline J.** la perspective de repartir en vacances dans un lieu qu'elle connaît bien et proche de la nature la rend positive : « *Je suis rentrée cinq jours à Saint-Étienne, après, ce qui faisait plaisir, c'est que je savais qu'on repartait en Bretagne dans un endroit qui est très chouette et très sauvage donc c'est moins difficile ! [...] C'est sûr que là, s'il avait fallu que je m'installe trois semaines*

à Saint-Étienne je pense que j'aurais eu un peu le cafard ». Pour **Caroline D.**, c'est simplement le fait d'être encore en vacances avec ses proches et d'avoir du temps, même sans se rendre ailleurs, qui la satisfait : « *[On fait] notre petite vie, on voit du monde, on fait des apéros, enfin voilà, on se retrouve un peu quoi, les vacances* ». Ces résultats nous permettent de comprendre à quel point l'existence d'un temps d'intégration sous forme par exemple de vacances (chez soi ou ailleurs) aide l'individu à maintenir un rythme lent et revenir graduellement dans une réalité quotidienne. Pour **Philippe**, c'est le fait de vivre en maison à la campagne qui rend son retour agréable : « *Quand je suis arrivé chez moi, j'ai dit 'oh, punaise, qu'est-ce que j'ai bien fait de choisir cette maison, cet endroit-là' parce que j'avais l'impression d'être dans un petit village alors que j'étais en pleine région parisienne, mais c'est vrai qu'arriver dans la ville, Paris, ça a été un petit peu un choc* ».

Cet état positif au retour n'en reste pas moins tout autant moteur dans la transformation puisque celui-ci peut entraîner des changements dans le quotidien même sans que l'individu n'ait à ressentir un fort sentiment de dualité. La réintégration de Philippe dans son quotidien a été douce et appréciée, il a ressenti des moments de joie et de bonheur à son retour. Cela n'empêche pour autant pas son sentiment de décalage avec sa vie « d'avant » l'itinérance pédestre et donc sa volonté de mettre en place des changements dans son quotidien pour se sentir plus aligné : « *J'ai l'impression que le chemin reste dans le cœur de chacun, ça dure, il y a une inertie en quelque sorte. [...] j'ai été secoué quand même pendant le chemin, j'ai pleuré, j'ai eu des doutes, j'ai failli arrêter, j'ai failli abandonner [...] et ça, c'était très instructif, c'était riche d'enseignements [...] ça me fait prendre conscience de la chance que j'ai donc, pour l'instant, je profite [...] je pense qu'il y aura des petits changements comme ça qui arriveront au fil du temps [...] c'est surtout une réflexion profonde, qui m'anime* ».

Nos résultats nous amènent donc à conclure qu'une réintégration brutale ou une réintégration douce dans le quotidien impactent de façon identique la transformation individuelle. Les individus expérimentent effectivement dans les deux situations un besoin de mettre en place des changements entre leur vie avant et après l'expérience, pour autant, il n'est pas nécessaire que l'épisode de réintégration soit vécu dans la douleur pour qu'une transformation s'opère.

1.2.3 L'expérience d'itinérance pédestre est une ressource mobilisable au quotidien qui accompagne un processus de transformation global et continu

Nos résultats montrent tout d'abord que, pour certains de nos répondants, l'expérience touristique génère *in fine* des transformations mais que ces changements avaient déjà été amorcés auparavant. En effet, **le cheminement de transformation est potentiellement déjà latent avant l'expérience en fonction des vécus personnels** comme en témoigne **Matthieu** : « *C'est un changement, c'est une évolution positive, puisque je ressens plutôt des bienfaits que ce soit au boulot, mais aussi dans moi-même, dans ma personnalité [...] après, c'est probablement pas que le chemin mais pour un ou deux points, ça m'a servi de béquille, quand même* ». En complément de la maturité, de la période de vie ou encore de l'entourage de nos répondants, ce chemin vient renforcer et ancrer des évolutions déjà présentes comme déclare **Caroline D.** « *C'est un peu un tout [...] on essaye de faire attention à nos déchets [...] à notre manière de consommer [...] je sais pas si c'est Compostelle ou si c'est notre évolution qui fait que tout est aligné [...] c'est un ensemble et c'est imbriqué* ». Il convient cependant de ne pas confondre cela avec les intentions de changement présentées plus tard dans le point 1.2.1. Un individu peut être dans un processus d'évolution personnelle sans pour autant débiter une expérience touristique avec une motivation claire de transformation.

Nos résultats montrent également que ce processus de transformation **s'inscrit dans une continuité en s'appuyant sur la métaphore du chemin et du cheminement**. Nos répondants considèrent qu'ils continuent d'avancer symboliquement dans leur vie comme ils ont avancé physiquement sur le chemin pendant leur itinérance comme l'explique **Geneviève** : « *C'est vraiment un chemin d'évolution [...] ça fait partie de mon chemin de vie* » ou encore **Murielle** : « *Je pense que j'ai vraiment des restes de Compostelle, je suis encore sur le chemin parce que, finalement, c'est un peu ça, c'est un chemin symbolique* ». Cette expérience d'itinérance pédestre imprime des vibrations, des souvenirs qui perdurent encore dans le quotidien de nos répondants et poussent à la persistance des changements. D'après nos résultats, ceux-ci continuent de rayonner sur le long terme et de s'intégrer petit à petit comme en témoigne **Philippe** dans son dernier entretien mené six mois après l'expérience : « *Les enseignements que j'ai acquis et les émotions que j'ai ressenties pendant le chemin restent là, ils sont en filigrane, en backstage* ».

Aussi, nos résultats expriment que cette expérience de Compostelle, qui semble profondément inscrite dans les souvenirs de nos répondants, **devient une ressource**

mobilisable à tout moment dans le quotidien. Nos répondants, comme **Delphine**, y ont recours pour se reconnecter à leur vécu et à leurs apprentissages dès qu'ils se sentent rattrapés par l'ancienne version d'eux-mêmes : *« J'ai l'impression que la confiance en la vie que j'avais acquise un petit peu au fil du chemin c'est comme une petite pépite et quand je me sens un peu perdue, hop ! c'est la petite fiole, là, que je vais ressortir en me disant ' continue à être dans la vie comme t'étais cet été' »*. Cette expérience d'itinérance offre également une porte de sortie pour parer les difficultés du quotidien comme l'indique **Louise** : *« Les derniers mois ont été un peu difficiles parce que j'avais des difficultés dans mes études et Compostelle, ça a été vraiment pour moi une échappatoire, une porte de sortie où je me disais ' OK, si ça va pas je peux toujours me barrer sur Compostelle' »*. Pour nos répondants, le chemin n'est jamais loin et il peut leur suffire d'un élément évocateur, parfois fortuit, pour se remémorer leur expérience. Les entretiens post-expérience avec la chercheuse par exemple aident les répondants à se reconnecter à ce qu'ils ont vécu, comme un rappel, et à se sentir intimement compris comme l'affirment **Matthieu** : *« Une fois qu'on aura raccroché, je vais quand même ressasser un peu la discussion [...] ça fait un rappel en fait »*. et **Alicia** : *« Ça me connecte à cette petite flamme, et c'est vrai que je me rends compte que je ravive pas assez ces choses qui m'ont tant nourrie intérieurement [...] ça m'a fait beaucoup de bien de reparler du chemin et de t'entendre »*. Ils aiment également en parler à d'autres personnes qui de préférence ont aussi vécu cette expérience comme pour **Corine** *« J'y pense de temps en temps [...] quelquefois, j'en parle avec d'autres personnes qui ont fait le chemin »*. Nos répondants s'accrochent à tout objet rappelant leur chemin pour maintenir leurs souvenirs et les accompagner dans leurs projets quotidiens (matériel de marche, évocation dans une BD, cartes de tarot, des photos...) comme l'illustrent **Caroline J.** : *« J'ai lu une BD d'Étienne Davodeau [...] qui évoque son périple et il fait une petite partie du chemin de Saint-Jacques [...] c'était super, ça m'a remise là-dedans, ça a été une bouffée d'air »* ou **Aurélië** : *j'ai tiré la carte de tarot de l'ermite. L'ermite c'est un pèlerin qui marche, qui est sur le chemin avec son bâton, sa lanterne, qui chemine, qui prend du recul, qui se pose des questions donc ça a guidé tout mon projet d'archi que je dois rendre à la fin du mois. Voilà, j'avais l'impression d'être encore un peu connectée au chemin »*. C'est aussi ce que dit **Philippe** : *« Quand chez moi je vois ma paire de chaussures en ouvrant mon placard ben ça m'y fait penser »*.

Enfin, au-delà de considérer l'expérience d'itinérance pédestre comme une ressource quotidienne, nos répondants s'offrent **la perspective de vivre à nouveau cette expérience afin de raviver leur vécu, de poursuivre leur cheminement et de ré-enclencher les**

transformations qui pourraient diminuer avec la distanciation physique et temporelle de l'expérience. **Caroline D.** explique que cette itinérance, pour elle et son mari, est le fil rouge de leur vie quotidienne : « *C'est quand même notre fil rouge [...] on va y revenir, on repulse des choses [...] des sensations, des paysages, des expériences [...] des moments vraiment centrés sur moi, mais aussi sur nous deux [...]. C'est vraiment une grosse parenthèse et, vraiment, on va tout faire pour le continuer* ». **Caroline J.** qui est retombée dans ses difficultés quotidiennes et dont les transformations ne se sont pas maintenues, est quant à elle pleine d'espoir de pouvoir impulser à nouveau ce qui avait été amorcé lors de ses premières expériences d'itinérance : « *Même si c'est loin de moi, si je ne peux pas en profiter aujourd'hui et me ressourcer pleinement comme je le souhaiterais [...] ça reste quelque chose qui est présent dans le passé, mais aussi dans le futur. On a le projet de refaire un périple [...] sans doute pour sortir du marasme ambiant et pour aller me ressourcer [...]. Ce sentiment-là, d'ancrage et d'énergie, d'aller de l'avant, c'est des choses qui doivent revenir à un moment et je pense que ça peut me permettre sans doute de réactiver tout ça. [Un moment] que j'aimerais instaurer comme un rituel* ».

Nos résultats montrent ainsi très clairement que cette expérience s'intègre dans un processus de transformation plus global qui démarre potentiellement avant le vécu de l'expérience d'itinérance pédestre. Toutefois, cette expérience touristique a la capacité de perdurer dans le temps car elle invite l'individu à cheminer en parallèle progressivement dans sa vie bien après l'expérience. Cette expérience d'itinérance pédestre peut par ailleurs se transformer en une ressource mobilisable au quotidien permettant de raviver les souvenirs et maintenir les changements. Et si ces derniers venaient malgré tout à disparaître, nos répondants considèrent qu'une piqûre de rappel à travers une nouvelle expérience d'itinérance pourrait leur permettre de renouer avec des transformations personnelles déjà induites auparavant.

1.3 Les facteurs déclencheurs du processus de transformation

Notre analyse croisée des parcours de nos répondants nous permet également d'enrichir l'analyse des facteurs déclencheurs du processus de transformation dans le cadre d'une expérience d'itinérance pédestre. Quatre grands enseignements peuvent être retirés de nos résultats :

- (1) La transformation sur le long terme n'est pas conditionnée aux intentions de changement des individus ;

- (2) Huit facteurs – internes et externes - présents pendant l'expérience peuvent déclencher la transformation ;
- (3) La transformation n'est pas toujours conditionnée à une durée longue de l'expérience d'itinérance pédestre ;
- (4) Les entretiens avec la chercheuse peuvent déclencher la transformation.

1.3.1 La transformation finale n'est pas conditionnée à une intention de changement

Nos résultats nous permettent de conclure que la transformation finale n'est pas forcément liée à des intentions de changement parmi nos répondants. Parmi nos répondants ayant expérimenté une transformation finale se maintenant sur le long terme, nous distinguons trois configurations : (1) quelques répondants énoncent clairement une intention d'expérimenter un changement en amont de cette expérience d'itinérance pédestre. Pour certains, cette transformation s'opère et se maintient et pour d'autres elle ne perdure pas malgré la volonté initiale. (2) D'autres répondants n'énoncent pas de volonté de changement mais expriment être ouverts au changement ce qui se manifeste *in fine* par une transformation. (3) Enfin, quelques répondants n'expriment aucune intention de changement et pour autant une transformation s'opère par sérendipité.

Certains individus expriment une intention de changements en amont de l'itinérance mais cette transformation ne se maintient pas forcément sur le long terme

Tout d'abord, **certains répondants étaient clairement en attente de changements** lorsqu'ils ont débuté leur itinérance, c'est le cas de **Geneviève** qui déclare : « *Je peux dire que j'étais déjà dans cette démarche-là avant dans mon cœur et dans ma tête, j'avais déjà envie de changer un peu les choses [...] donc ça a été, je pense, dans un process qui ne fait que commencer* ». Une **transformation est réellement observée chez elle et celle-ci se maintient sur le long terme** : « *Ça a cristallisé des choses ou ça a révélé des choses [...] je pense que c'est vraiment un temps particulier qui permet d'avoir ce recul nécessaire pour prendre des décisions intérieures* ». Toutefois, pour d'autres répondants partis avec une intention de changements, **une transformation qui se maintient sur le long terme n'est pas nécessairement observée**. C'est le cas par exemple de **Caroline J.** qui réalise cette aventure avec la volonté affirmée dès le départ d'en retirer quelque chose à la fin : « *J'ai vraiment un grand besoin de lâcher prise, de marcher, de trouver des réponses. [...] J'ai cette attente-là, qu'il y ait une espèce de fil, quelque chose qui perle dans mon quotidien* ». Bien que le

changement se soit manifesté au cours des deux semaines suivant l'expérience, celui-ci ne s'est pour autant pas maintenu six mois plus tard chez Caroline J. Malgré sa volonté initiale, Caroline J. peine à maintenir ses changements sur le long terme « *J'ai été rattrapée par le contexte COVID qui est un peu sclérosant, un peu anxiogène, et puis rattrapée aussi par des soucis [...] qui me remuent beaucoup. Je repense [...] justement à tout ce qui me manque aujourd'hui, dans mon quotidien* ». Nous pouvons donc en conclure que le fait d'espérer une transformation à l'issue de l'expérience d'itinérance pédestre ne prédit pas toujours une transformation maintenue sur le long terme.

Certains individus n'expriment pas une intention de changement mais sont ouverts au changement et expérimentent une transformation qui se maintient sur le long terme

D'autres répondants n'expriment pas une attente aussi tranchée de changement à l'issue de cette expérience d'itinérance pédestre mais leur situation actuelle de vie les pousse à remettre en question leur quotidien et partir en quête de quelque chose de nouveau, **ils sont donc ouverts à des perspectives de changements dans leur vie**. Par exemple, nous retrouvons chez certains répondants une motivation de partir liée à un besoin de transition et de rupture avec un quotidien plus ou moins lourd, une volonté d'être seul et de prendre de la distance afin de déconnecter d'une vie parfois anxiogène (environnement professionnel, crise sanitaire de la COVID-19, relations personnelles, mal-être, deuil...). Ces individus ressentent un grand besoin de lâcher prise et de s'accorder un temps pour soi en priorité. Bien que **l'attente d'un changement ne soit pas exprimée, on observe que ces répondants manifestent une transformation pérenne à l'issue de leur expérience**. C'est par exemple le cas de Cécile qui ressent le besoin de partir car elle traverse une phase importante de mal être : « *J'ai plutôt traversé une période de dépression avant de partir [...] et je me sens mieux enfin, j'ai pas mal travaillé sur moi déjà le mois dernier et mon intention, c'est quand même de retrouver du bien-être* ». Six mois plus tard la transformation est réelle : « *Cet apaisement il est encore présent parce que j'ai pas eu de grosses crises depuis et j'ai même je trouve, beaucoup avancé* ». Pour d'autres, comme **Matthieu** la situation est plus légère mais on constate néanmoins dès le début une ouverture à de potentiels changements : « *Je peux pas dire que j'ai une attente comme certains qui pourraient focaliser sur une attente. Moi, c'est plutôt des questionnements, que je peux avoir sur plusieurs ordres. Après je me suis pas dit ' je viens ici pour trouver une réponse à mes questionnements'* ». Six mois après cette expérience, on peut effectivement observer chez Matthieu des transformations : « *Je me suis allégé de quelques éléments [...] j'écoute quand*

même beaucoup moins les gens qui viennent se plaindre d'ailleurs, ils viennent moins et ils me disent que j'ai changé ».

Précisons ici que le choix d'itinérer sur un chemin de Compostelle spécifiquement n'est pas anodin car la connotation spirituelle et le potentiel transformateur de ce chemin attirent les individus sur cet itinéraire. On observe que certains répondants n'étaient pas en attente de changement mais ils sont malgré tout particulièrement attirés par cet itinéraire singulier et sont conscients qu'ils pourraient expérimenter des transformations à l'issue de leur expérience. C'est le cas de **Murielle** qui explique : *« J'adore marcher, et j'adore être dans la nature, c'est vraiment l'endroit où je me sens bien, au départ, ma motivation, ça a été vraiment ça [...] Et en février, une petite voix m'a dit que j'allais faire Compostelle seule. Il y avait aussi le côté sacré parce que je sentais qu'il y a de belles énergies sur ce chemin, quelque chose de difficile pour moi à dire avec des mots mais que je ressens. C'est pas n'importe quel chemin »*. Six mois après son expérience d'itinérance, Murielle se prépare à déménager à la Réunion rejoindre son fils qui vit là-bas au sein d'une communauté. Pour elle, son expérience spirituelle sur Compostelle fait partie des éléments déclencheurs de cette transformation : *« C'est vrai que tu vois, comme quoi, les petites voix, tu mesures pas tout, mais y'a des choses qui se passent après, en tout cas, pour moi, là, je sens les vibrations que ça a déclenchées chez moi. [...] C'est vraiment une aventure magique [...] Ça a fait des petits, Compostelle, ça engendre des choses [...] Alors, c'est vrai que c'est un changement, un grand, grand changement qui va se passer pour moi »*. Nous pouvons donc en conclure que débiter l'expérience d'itinérance avec une ouverture au changement – a fortiori sur un chemin de Compostelle - peut prédire des transformations même si la transformation n'est pas une attente initiale de l'expérience.

Certains individus n'expriment aucune intention de changements mais expérimentent une transformation qui se maintient sur le long terme

Enfin, certains répondants n'ont **aucune intention de changements**, ne se sentent pas non plus en situation de transition et ne sont pas non plus motivés par une quête intérieure spirituelle. Ces individus expriment plutôt des motivations rationnelles de choisir cet itinéraire car celui-ci est sécurisé, bien balisé et peut être poursuivi années après années, il est doté de nombreuses infrastructures (hébergement, restauration...), il est reconnu pour son ambiance chaleureuse et conviviale qui peut être partagée avec ses proches, il favorise les découvertes (paysages, la nature, le patrimoine culturel) ou encore il encourage le défi sportif et l'aventure. Pour autant, **ce changement intervient plutôt de manière inattendue, par sérendipité, et on**

note chez ces individus une transformation qui se maintient également sur le long terme.

C'est la situation de **Caroline D** qui choisit le chemin de Compostelle principalement par sécurité et facilité : « *Nous, on veut continuer un petit bout tous les ans jusqu'à Santiago ! C'est pas du tout le côté religieux qui nous a poussés à faire Saint-Jacques-de-Compostelle, à faire cette marche itinérante tellement bien balisée avec des gîtes, sans trop réfléchir non plus quoi. Moi, c'est surtout ça qui m'intéresse j'ai pas ma carte tout le temps pour savoir où je vais, je réfléchis pas trop* ». Six mois après, des transformations interviennent effectivement chez Caroline : « *Un peu plus de recul pour prendre les étapes, les petits défis de la vie [...] Moi franchement [je ressens] moins de pression* ». C'est aussi le cas pour **Priscillia** qui déclare : « *Moi, la première année, c'était pas du tout ça, c'était juste que je savais pas où partir en vacances, j'avais pas de sous et on m'a dit 'tiens, on descend à Toulouse ça te dit qu'on t'emmène et après y'a des chemins' et je suis partie comme ça. Aucune attente et c'est pas plus mal parce que je pense qu'on peut être déçu si on attend d'avoir une révélation* ». Pour elle, les transformations sont multiples (sociale, comportementale...) : « *A la maison, j'ai beaucoup moins d'affaires, je me suis un peu débarrassée du matériel depuis le chemin. [...] L'autre fois, j'ai fait un covoiturage à Lille et le gars, il allait à l'auberge de jeunesse, je lui ai dit 'ben viens à la maison' et ça, je l'aurais pas fait avant le chemin* ». Nous pouvons donc en conclure que débiter une expérience d'itinérance sans intention de changements peut tout de même mener à une transformation par sérendipité qui se maintient sur le long terme.

1.3.2 Huit facteurs – internes et externes - présents pendant l'expérience peuvent déclencher la transformation

Nos résultats indiquent que plusieurs facteurs présents au cœur de l'expérience touristique ont la capacité de déclencher des transformations individuelles. Dans un souci de synthétisation, nous faisons le choix de les regrouper en quatre facteurs internes et quatre facteurs externes à l'individu.

1.3.2.1 Quatre facteurs internes présents pendant l'expérience sont facteurs de la transformation

Nos résultats mettent en lumière quatre facteurs que nous choisissons de qualifier d'internes pouvant favoriser la transformation individuelle : l'état de déconnexion (ou *escape*), la connexion à la nature, la confrontation avec la solitude et la dimension spirituelle/religieuse du chemin de Compostelle.

L'état de déconnexion (ou escape) favorise l'accès à une transformation

Nos résultats montrent que cette expérience d'itinérance pédestre a le pouvoir de générer **un état de déconnexion (ou escape) du quotidien particulièrement puissant par opposition à d'autres types de vacances**. Cet état n'est pas un déclencheur direct de la transformation, pour autant celui-ci est essentiel dans le processus de transformation puisqu'il offre à l'individu cet espace liminal permettant de prendre de la distance physiquement et psychologiquement avec son quotidien afin de pouvoir ensuite accueillir profondément ce qui est vécu au cours de l'expérience. **Caroline J.** reconnaît une rupture franche avec ses habitudes lors de son expérience d'itinérance qui lui offre des perspectives différentes : « *Ça m'apporte des choses différentes [...] c'est une expérience qui est quand même particulière [...] y'a à la fois un peu du quotidien, et puis quelque chose de différent [...] y'a une rupture vraiment plus nette, avec le quotidien* ». **Lucile** ressent également que cette expérience possède un grand pouvoir de déconnexion de son quotidien propice à l'éloignement de ses préoccupations habituelles : « *C'est la première fois que j'arrive à autant me déconnecter [...] ça m'a fait partir de la prépa, de chez moi [...] quasiment tous les gens à qui j'ai parlé je les connaissais pas, ils avaient pas le même mode de vie, ils étaient pas dans le même environnement [...] j'ai pas vraiment beaucoup parlé de mes études, de chez moi, donc ça m'a vraiment fait partir* ». **Caroline D** a quant à elle le sentiment d'être dans une bulle, un monde à part qui la plonge dans une conscience de la « vraie vie » : « *On lâche tout tout tout tout tout tout [...] On n'a rien à penser, en fait, au travail, puis même à la maison, on a pas de ménage à faire, pas de courses enfin, aucune contrainte [...] à part marcher à notre rythme [...] Déconnecter, décrocher, être dans la vraie vie [...] on est vraiment dans un monde à part, on a l'impression d'être dans un monde parallèle* ». Cet état de déconnexion (ou *escape*) vécu au cours de l'itinérance permet à l'individu de se dissocier de ses préoccupations quotidiennes et de percevoir différemment ses habitudes ce qui, *in fine*, **contribue à planter les graines d'une transformation latente à venir**.

La connexion à la nature peut déclencher la transformation

La nature est intrinsèquement omniprésente lors d'une expérience d'itinérance pédestre puisque l'intégralité de la marche se déroule sur un chemin balisé de Grande Randonnée qui traverse des paysages multiples et variés. **Parmi les 19 répondants, 13 d'entre eux déclarent que la connexion à la nature a stimulé chez eux l'adoption de changements divers.**

Prenons l'exemple de **Marie** : au cours de son itinérance, elle a fortement apprécié le silence, le calme et la générosité de la nature. Cette connexion à la nature s'oppose clairement à son rythme de vie urbain et a un fort pouvoir apaisant sur elle : « *Le silence partout où on va, j'ai l'impression que c'est possible d'avoir vraiment ce calme et de juste être en pleine nature et de juste entendre les oiseaux [...] ce qui, pour moi, est incroyable puisque j'habite en ville, donc c'est vrai que les voitures je les entends tout le temps, et là, c'est vrai que c'est tellement apaisant, on lâche complètement prise [...] d'être en pleine nature, je pense que ça aide aussi parce qu'en fait on voit de la menthe, des framboises, des fraises, on s'arrête parfois et on mange et franchement, elles ont un goût tellement incroyable que on n'a pas envie de manger autre chose* ». De retour chez elle, Marie reconnaît que son expérience lui a permis de recréer un lien avec la nature qu'elle avait perdu depuis longtemps, elle admet aussi être davantage vigilante à préserver la faune et la flore et avoir un besoin quotidien d'être en contact avec la nature : « *J'ai été vraiment en contact avec la nature en étant sur Compostelle et c'est vrai que j'ai plus envie de tuer un animal, j'ai plus envie de couper un arbre, [...] dès que je marche, je fais bien attention à regarder si y'a pas des fourmis et je saute au-dessus pour éviter de les écraser [...] sur Compostelle, c'est le quotidien, on sort, on va marcher, on est tout le temps dans la nature et donc, moi, ça m'a vraiment recréé un lien avec la nature que j'avais plus depuis petite [...] Même si je suis en ville, j'ai sans cesse besoin d'être dehors, d'être en contact avec la nature, c'est des choses qui sont rentrées dans mon quotidien* ». **Alicia** illustre également ce lien entre la connexion avec la nature au cours de l'expérience et l'adoption de changements au retour : « *Moi, ça me fait vraiment un choc de retourner dans quelque chose de fermé [...] d'être coupée de la nature, limite coupée de la vie quoi. J'ai besoin de vivre [...] dans la nature [...] le chemin m'a vraiment nourri cette envie-là.* », tout comme **Yuri** : « *Je me sentais bien dans la forêt, [...] quand je fais une méditation chez moi [...] je repense à ça.* », ou encore **Louise** : « *Après Compostelle, dès qu'il faisait beau, je sortais ma tente, je la plantais dans le jardin, je dormais en tente. [Je ressens] peut-être plus de connexion et d'attention à la nature qui étaient déjà présentes avant, mais qui étaient exacerbées pendant Compostelle* ».

La confrontation avec la solitude peut déclencher la transformation

L'expérience d'itinérance pédestre est également une activité qui fait la part belle à l'expérimentation de la solitude. **Parmi les 19 répondants, huit d'entre eux considèrent que la confrontation avec la solitude fait partie des éléments déclencheurs de leur transformation.**

Murielle a débuté son expérience d'itinérance avec une grande peur de marcher seule car cela appuyait particulièrement sur ses propres insécurités : *« Ce qui m'inquiétait, c'est de me retrouver seule sur les chemins [...], des fois, je me sens insécurisée encore dans la nature [...] et j'ai des certitudes, comme ça, qui sont en train de partir [...] la certitude que jamais j'arriverais à marcher seule, que j'allais être complètement flippée de me retrouver dans une forêt toute seule ben ça va de mieux en mieux, donc je pense que je suis en train de changer et je laisse tomber des petites peurs sur le chemin »*. Cette peur de marcher seule tout comme ses insécurités se sont dissipées au cours de son itinérance et ne se sont pas manifestées à nouveau au retour dans son quotidien, au contraire elle apprécie maintenant de marcher seule sans craintes : *« [Mes peurs] elles sont pas revenues, la première semaine des vacances de Noël, je suis partie en raquettes seule dans des endroits y'avait personne et qu'est-ce que j'étais bien ! Parce que je suis allée sur des chemins, c'était juste magnifique et y'avait personne et j'étais trop contente d'être toute seule là-bas, c'était énorme. Donc voilà, j'ai même plus pensé à avoir peur ! »*. Pour **Louise**, le fait de marcher en étant seule lui permet de s'accorder un temps profond d'introspection personnelle et de faire le point sur ses propres problématiques ce qu'elle n'est pas habituée à faire dans sa vie de tous les jours : *« Y'a vraiment un truc d'introspection avec la marche qui est, en même temps, très agréable parce que je pense que dans notre quotidien, on ne peut pas y penser [...] parce qu'on est trop dans d'autres problématiques et sur Compostelle, t'es confronté tout le temps quoi donc c'est un peu fatigant et, en même temps ça fait du bien parce que je pense qu'on prend jamais ce temps-là »*. Au retour dans son quotidien, Louise prend davantage le temps de se poser avant de prendre des décisions afin de faire de meilleurs choix en fonction de ses propres besoins : *« Sur Compostelle, j'ai appris aussi à me poser et à me laisser un temps pour réfléchir à ce qu'on me proposait. Y'a un ami qui m'a appelée pour me proposer du travail dans sa compagnie et j'allais dire oui, et je me suis posée ' nan, attends, faut que je réfléchisse avant' [...] et j'essaye de m'écouter pour me dire « oui » ou « non », d'écouter vraiment mes réponses, d'écouter ce dont j'ai besoin »*.

La dimension spirituelle/religieuse du chemin peut déclencher la transformation

L'expérience d'itinérance pédestre vécue par nos répondants a la particularité de se dérouler sur un chemin de Compostelle, il n'est donc pas possible de se départir de la forte dimension spirituelle et religieuse dont fait preuve cet itinéraire et de toute la symbolique qui lui est associée : les signes, les synchronicités, la magie, l'aide de l'Univers ou encore les messages de la Providence, ni des nombreux éléments naturels en présence sur ce chemin. **Parmi les 19**

répondants, neuf d'entre eux admettent que la dimension spirituelle et religieuse que recèle le chemin de Compostelle fait partie des éléments déclencheurs de leur transformation.

Delphine par exemple, a la sensation d'avoir vécu une expérience d'itinérance pédestre sur un « chemin de lumière » qu'elle considère comme initiatique : « *Le chemin, même si tout le monde en parle, je lui avais pas vu une portée aussi initiatique [...] ce que je garde comme expérience, c'est beaucoup de lumière* ». A son retour dans le quotidien, Delphine maintient cette connexion spirituelle, elle ressent une meilleure confiance en la vie et ses opportunités, elle va maintenant se ressourcer dans les églises, et elle se sent également plus forte de par le fait d'avoir le sentiment d'être reliée à une dimension supérieure : « *Ben y'a des choses que j'ai gardées de Compostelle [...] le côté confiance en la vie, se mettre dans le « flow » et ce qui doit arriver arrive quoi [...] j'ai aussi le côté d'aller me ressourcer dans des lieux [sacrés], dans les églises, par exemple [...] j'ai l'impression d'avoir plus de force aussi, d'être plus reliée à des choses supérieures, à un esprit supérieur, y'a quand même des choses qui se sont inscrites assez profondément quand même [...] c'est Compostelle plus le cheminement oui* ». Pour **Elisabeth** également, la dimension religieuse de son expérience d'itinérance pédestre est très importante pour elle. Elle a entamé ce pèlerinage dans une démarche de foi et s'est attachée à vivre au maximum dans la joie et transmuter les moments douloureux en moments de bonheur : « *A chaque fois que je pars en pèlerinage pour ma foi, je sais que je vais recevoir quelque chose. Notre leitmotiv cette année, ça a été 'accueillir et transformer en joie' quand c'était pas forcément évident, y'avait beaucoup d'imprévus [...]. Cette année, on s'était dit qu'on ferait tout selon la Providence* ». A son retour dans le quotidien, Elisabeth maintient cette habitude prise pendant son d'itinérance de ne pas se faire rattraper par la vie de tous les jours et faire perdurer cet état de joie même dans les moments difficiles : « *J'essaye de faire fructifier quand même tout ce qu'on avait reçu, en essayant de garder la grâce de ce qu'on a vécu parce que c'est toujours compliqué après une démarche de foi [...] au retour d'un pèlerinage, on est plein de bonne volonté [...] et, en fait, on est vite rattrapé par la vie quotidienne donc j'essaye d'ancrer des habitudes qui me font du bien et qui me permettent de me recentrer [...] et garder déjà cette joie reçue pendant cette semaine [...] 'on accueille et on transforme en joie', c'est quelque chose que j'essaye de mettre en pratique au quotidien* ».

1.3.2.2 Quatre facteurs externes présents pendant l'expérience sont facteurs de la transformation

Nos résultats mettent en lumière quatre facteurs que nous qualifions d'externes à l'individu pouvant favoriser la transformation : la confrontation avec un challenge ou de la nouveauté, les interactions avec les autres, l'activité de la marche itinérante et l'expérience de la frugalité.

La confrontation avec un challenge ou de la nouveauté peut déclencher la transformation

L'itinérance pédestre peut également être vécue comme une aventure qui regorge de défis à relever. **Parmi les 19 répondants, 12 d'entre eux admettent que la confrontation avec un certain nombre de difficultés au cours de leur expérience d'itinérance pédestre a favorisé chez eux l'adoption de changements divers.**

Louise a été au contact de multiples défis au cours de son expérience. Pour n'en citer que quelques-uns, elle a expérimenté le défi du matériel trop lourd ou non adapté : « *Je pars avec une tente qui fait presque trois kilos, mon sac à dos est énorme [...] Je me rends compte que j'ai vraiment sous-estimé ce qu'il fallait [...] j'ai un sac de couchage, je pensais qu'il serait super chaud, en fait, c'est [...] tout juste suffisant.* » ou encore le défi des mauvaises conditions météorologiques : « *Le premier jour, c'était horrible. On a fait 19 kilomètres sous la pluie, c'était pas cool du tout, j'ai eu peur de me faire mal [...] c'est un peu difficile parce qu'il pleut, parce que je suis en tente tout le temps, je dors pas bien du tout, c'est humide, j'ai froid la nuit* ». Pour autant, Louise a mis en place des solutions pour alléger les challenges qu'elle a pu rencontrer. Elle a réadapté son matériel pour que son sac soit plus léger : « *Ca a pas mal évolué, j'ai une tente de trois kilos, donc c'est trop lourd, je m'apprête à me faire livrer une tente plus légère et je vais renvoyer celle que j'ai en ce moment.* » et a appris plusieurs « trucs et astuces » pour faciliter son expérience, notamment de camping : « *J'ai découvert des petites astuces : [...] faire sécher les affaires sur le sac, mettre la couverture de survie en-dessous de la tente pour isoler de l'humidité, là, cette nuit, j'ai mieux dormi parce que j'ai mis ma cape de pluie en-dessous de mon matelas, pour isoler encore plus* ». Ces difficultés rencontrées ont amené Louise à apprendre d'abord à lâcher prise et gérer au mieux chaque difficulté au jour le jour : « *Maintenant, je suis en train un peu aussi de comprendre que je vais devoir lâcher prise* ». Louise a aussi gagné en humilité et est davantage en capacité de reconnaître et accepter ses limites : « *Faut aussi savoir être endurant, c'est une des premières leçons, humilité et endurance, si tu veux pouvoir durer, il faut que tu sois humble face à ce qui t'attend et que tu*

charges pas trop la mule parce que, sinon, tu vas pas réussir ». Les épreuves que Louise a traversées ainsi que les apprentissages qu'elle en retire l'amènent à plusieurs transformations dans sa vie de tous les jours. Louise est maintenant plus indulgente avec elle-même : « *Je pense que, inconsciemment, c'est en train de se faire, tu vois, j'arrive plus à être détente par rapport à moi-même, j'arrive à être moins plus indulgente, moins exigeante.* » et elle se fixe des objectifs plus raisonnables : « *Les deux semaines et demie que j'ai fait sur Compostelle m'ont paru être deux mois et je crois qu'elles m'ont aussi permis de remettre en question mes objectifs [...] j'aurais dû être plus humble face à l'effort physique, à la tâche qui m'attendait [...] J'ai manqué de souplesse, là, sur mes objectifs.* » et elle fait preuve d'une meilleure confiance et estime d'elle-même : « *Je me suis rendue compte de mes capacités physiques aussi, j'ai pu accomplir des trucs, je me disais que j'étais fière de moi [...] je peux me dire 'ça, je l'ai fait' [...] J'ai l'impression que Compostelle m'a affranchie de certaines limites que je me fixais, ça m'a aussi donné confiance en moi, mine de rien* ».

Précisons ici que nos résultats indiquent également **quatre antécédents à l'expérience pouvant accentuer la difficulté vécue de l'expérience et indirectement influencer la transformation** : les traits de caractère et de personnalité de l'individu, le niveau préalable de compétences en itinérance pédestre, la préparation de l'itinérance pédestre et la capacité budgétaire de l'individu.

Si on prend l'exemple de **Philippe**, on comprend que **sa personnalité**, son **manque de compétences initiales** en itinérance pédestre et son **absence de préparation** de son activité ont fortement influencé les défis auxquels il a dû faire face, ce qui a d'autant plus impacté sa transformation. **Philippe** se définit lui-même comme « arrogant » et « présomptueux » et ces deux traits de caractère ont exacerbé les défis rencontrés (difficultés, douleurs) car il était persuadé qu'il réaliserait cette itinérance sans embûches : « *Je suis arrivé plein d'entrain et aussi présomptueux et arrogant à la cathédrale [...] donc [des inquiétudes] j'en n'avais pas [...]. Et ensuite Saint-Jacques et tous les saints se sont chargés de me mettre des petites claques pour me rabattre mon arrogance et le fait que j'étais assez présomptueux. [...] La première épreuve, en quelques sorte, qui m'a été envoyée par Saint-Jacques était celle de dire 'ben tu vois, si tu veux aller aussi loin que ce que tu avais dit que tu irais, il va falloir que tu affrontes ta propre arrogance et il va falloir que tu marches avec la douleur pour bien encaisser le fait que t'as été arrogant et présomptueux dès le démarrage'* ». Philippe, parti très confiant, a négligé la préparation de son itinérance et a surestimé ses propres compétences. Là encore cela lui a valu un lot de challenges à surmonter car cette préparation express et cette absence de

compétences en itinérance l'ont mené vers de nombreuses souffrances physiques : « *Je me suis décidé en une semaine, et c'est pour ça que j'étais pas du tout préparé [...] J'ai acheté mes affaires au dernier moment, puisque ma tente, je l'ai achetée deux jours avant de partir [...] j'ai fait preuve d'une préparation extrêmement rapide, mais je me suis décidé extrêmement rapidement [...] Je connaissais pas tout, j'étais pas du tout prêt au début [...] malgré mes 90 kg [...] et ben je n'avais pas le niveau physique pour trimballer 15 kg du coup. [...] J'avais une mauvaise paire de chaussures, j'ai changé à Saugues [...] c'était pas possible, tu peux pas faire 200 km avec des mauvaises chaussures. Donc je suis arrivé à Saint-Privat-d'Allier avec une ampoule colossale sous le pied gauche et donc j'ai marché les cinq derniers kilomètres en commençant à souffrir* ». Philippe a pris conscience que sa personnalité, son manque de préparation et son absence de compétences en itinérance pédestre ont exacerbé les défis qu'il a dû vivre, mais que ces défis relevés l'ont transformé. Il a par exemple gagné en humilité : « *C'était surtout des enseignements sur l'arrogance [...] j'étais parfois peut-être irrespectueux et donc je fais beaucoup attention à ça* » ou encore il prend davantage soin de son corps et de sa santé : « *Je fais quarante-cinq minutes de gym tous les jours* ».

L'exemple opposé d'**Aurélie** nous permet de confirmer l'impact du **manque de préparation de l'itinérance** sur le challenge rencontré pendant l'expérience. En effet, contrairement à Philippe, Aurélie a très bien cadré en amont son itinérance en consacrant des mois à sa préparation. Elle s'est renseignée sur le bon matériel à emporter, a bien organisé son sac, a effectué des tests de randonnée avec son sac à dos, a réservé ses hébergements à l'avance, a consulté des témoignages etc. : « *J'avais essayé de réduire au minimum ce que je portais [...] j'ai fait une rando test avant de partir quand même pour me rassurer [...] j'ai commencé à acheter les choses deux mois avant petit à petit [...] j'ai lu un blog d'une nana qu'a fait Saint-Jacques et qui donnait la description précise des choses à acheter et j'ai suivi à peu près à 90%, on va dire ce qu'elle avait conseillé [...] j'ai tout organisé avant de partir, j'avais réservé tous mes gîtes parce que j'avais pas envie de passer mon temps sur le chemin à savoir où j'allais dormir tel soir [...] j'avais tout organisé dans des housses, dans des sacs, parce que je voulais pas passer mon temps à chercher trois-mille trucs dans mon sac, donc tout est hyper bien carré [...]* ». Cette très bonne préparation de l'itinérance a limité le nombre de difficultés auxquelles elle aurait pu être confrontée, et même si elle a vécu diverses transformations liées à d'autres éléments déclencheurs, on comprend que la préparation en amont ne fait pas partie pour elle des facteurs l'ayant mise en difficulté et ayant déclenché par ricochet une transformation : « *Je suis ravie des gens que j'ai rencontrés, des gîtes dans lesquels j'ai dormi,*

du chemin parcouru, de la beauté des paysages [...] tout se passe très bien [...] j'ai pas trouvé qu'il y avait tant de difficultés que ça ».

L'exemple d'**Elisabeth** nous permet également de confirmer l'impact du **manque de compétences en itinérance** sur le challenge rencontré pendant l'expérience. Certes, Elisabeth a déjà mené des itinérances en tant que scout et possède donc quelques prérequis pour survivre en autonomie. Pour autant, elle n'avait jamais expérimenté une itinérance pédestre organisée comme celle qu'elle a effectué sur le chemin de Compostelle. Alors Elisabeth s'est beaucoup chargée en matériel lors de sa première itinérance sur Compostelle, elle a emmené beaucoup « d'au-cas-où » car elle avait peur de manquer de quelque chose dont elle aurait pu avoir besoin. En conséquence, son corps n'a pas supporté le poids du sac à dos et elle a été forcée de s'arrêter ce qui a par ailleurs entaché la confiance qu'elle avait en elle : « *On dit beaucoup sur le chemin que le poids du sac représente un peu le poids des peurs et je me connais, j'ai tendance à prendre un peu des « au-cas-où » un peu partout même quand je sors en ville. [L'année dernière] j'ai été arrêtée une première fois, et puis une deuxième fois définitivement parce que je pouvais plus marcher. C'était pas super cool de voir que mon corps ça allait pas top quoi [...] ça a été dur à encaisser parce que quand, déjà, on n'a pas forcément confiance en soi et qu'on a envie de faire ça pour un peu se prouver que, physiquement, ça va, ben c'est pas ouf [...]* ». Le fait d'avoir fait cette erreur de trop se charger liée à un manque de compétences de l'itinérance et d'avoir été confrontée à des difficultés s'est révélé être pour elle l'opportunité de se détacher des objets dans son quotidien et lors de ses vacances : « *Le fait d'avoir été arrêtée à cause de mon sac, qui était trop lourd ça m'a fait vraiment réfléchir et me dire 'ben t'as pas besoin de tout ça quoi, enfin parfois, quand tu pars quelque part réfléchis à deux fois avant de prendre tel ou tel truc parce que est-ce que t'en as vraiment besoin quoi' [...]. Typiquement, en partant en vacances, de ne pas forcément me charger, de vivre plus simplement, dans mes déplacements, ne pas forcément emporter la moitié de mon placard en vacances [...]* ».

Enfin, l'exemple d'**Alicia** nous permet de confirmer l'impact **des traits de caractère et de la personnalité** sur le challenge rencontré pendant l'expérience. Lors de son itinérance, Alicia se rend compte qu'elle reproduit un fonctionnement qu'elle exerce habituellement dans son quotidien, celui d'avoir de la difficulté à s'écouter elle-même et respecter ses propres limites. Lorsque cette part de sa personnalité s'exprime pendant son expérience, Alicia réalise fermement qu'agir ainsi la met en difficulté et l'épuise : « *Là, j'étais prête à me rendre malade [...] à ne pas écouter mon corps qui me disait 'je suis juste fatigué, fais-moi me reposer' [...] et j'ai déjà eu ce genre de choses toute ma vie, mon corps a voulu m'exprimer des choses [...]*

*d'ailleurs, je me suis blessée plein de fois, j'ai eu des accidents de voiture pour ce genre de trucs [...]. Je me rends compte que c'est encore un test là [...] il a fallu que je ne sois vraiment pas bien pour me dire 'non, stop' [...]. Alors que c'est moi qui est importante dans l'histoire, il faut que je m'écoute moi, avant et dans ma vie, j'ai déjà compris ce genre de choses, mais ça revient ». Cette situation l'invite à prendre conscience d'un besoin de changer durablement cet aspect-là de sa personnalité pour vivre plus sereinement. Alicia démontre alors à son retour dans le quotidien qu'elle a appris de son expérience et qu'elle s'accorde aujourd'hui plus de douceur envers elle-même : « *Ce qui a changé [c'est que] je m'évertue à me choisir moi [...] à m'accorder plus de douceur, de plus m'accueillir [...] et à m'offrir ce dont j'ai besoin, ce dont j'ai envie ».**

L'exemple de **Murielle** permet par ailleurs de montrer l'impact de **la capacité budgétaire** sur le challenge rencontré pendant l'expérience. Murielle a un budget très serré ce qui l'oblige à s'équiper d'un matériel peu léger, s'héberger majoritairement en camping et se restaurer en autonomie. Par conséquent, son sac à dos est lourd et cela rend l'expérience plus difficile jusqu'à la forcer à s'arrêter avant d'avoir atteint son objectif : « *Au niveau de l'équipement forcément, j'ai adapté au niveau du prix, je peux pas être ultra light comme j'aurais aimé. [...] Financièrement je peux pas me permettre d'aller dans les snacks, d'acheter que des sandwiches [...] J'ai marché quand même avec un sac à dos conséquent par rapport à mon gabarit et [...] c'est le corps, bien sûr, c'est les chevilles qui ont fait que j'ai arrêté plus tôt que prévu ».* Les choix que Murielle a dû faire en fonction de son budget l'ont contrainte à expérimenter un effort davantage physique qui a été vertueux puisque qu'elle a réussi à se prouver à elle-même qu'à travers la difficulté éprouvée, son corps était capable d'avancer et de marcher malgré le fait d'avoir été affaibli par la maladie quelques années plus tôt. A son retour dans son quotidien, Murielle déclare avoir regagné confiance en elle-même et en ses capacités physiques : « *Je pense aussi que je me suis prouvé des choses, par rapport à moi, physiquement suite à mon traitement chimio [...] C'est vrai que je fatigue beaucoup plus vite qu'avant et je me demandais, je pense aussi inconsciemment si j'étais capable. Donc ça m'a redonné confiance, de me dire que j'ai pu marcher pendant 10, 12 jours [avec un sac à dos conséquent]. Donc je pense que j'ai repris confiance aussi en moi avec ce chemin par rapport à mes capacités physiques, vraiment et ça, ça fait aussi du bien ».*

Les interactions avec les autres peuvent déclencher la transformation

L'itinérance pédestre, notamment sur un chemin de Compostelle, est aussi une opportunité de faire des rencontres et de partager des instants privilégiés avec d'autres itinérants qui vivent les mêmes joies tout comme les mêmes épreuves. Cette expérience est propice à la création de *communitas* soit un sentiment d'appartenance à une communauté (Turner, 1974). **Parmi les 19 répondants, 13 d'entre eux estiment que leurs interactions avec d'autres itinérants au cours de leur expérience fait partie des éléments déclencheurs de leur transformation.**

Si nous prenons l'exemple de **Corine**, le fait d'être confrontée à d'autres itinérants sans se sentir personnellement jugée lui a permis de prendre plus confiance en elle, de s'ouvrir aux autres et d'avoir moins peur du jugement d'autrui : *« J'ai tendance à pas être trop confiante et puis je me suis rendue compte que je pouvais faire des choses, mais tu sais, aller vers les gens, c'est pas forcément facile pour moi donc c'était bien, parce que par moments, ben il faut quand même peut-être te forcer. Je me dis toujours 'est-ce que je vais dire des choses intéressantes, est-ce que ça va passer, est-ce que ceci, est-ce que cela' [...] moi, je pensais que c'était assez difficile, même en vieillissant, tu vois, de renouer des relations avec d'autres personnes et puis, finalement, je me rends compte que c'est pas forcément si difficile que ça »*. A son retour dans son quotidien, cette fluidité pour aller vers de nouvelles personnes qu'elle a acquise pendant son expérience perdure : *« Oui, oui, j'ai conservé ça [...] ça dépend avec quelles personnes, mais c'est vrai que c'est plus facile pour moi d'aller vers les autres »*. **Lucile** admet également que ses échanges avec d'autres itinérants en cours de route ont agi comme un miroir face à ses propres questionnements sur sa future orientation scolaire : *« Je me suis rendue compte en parlant avec toutes les personnes de Saint-Jacques qui avaient changé d'orientation, qui avaient fait un burnout et qui avaient complètement quitté leur travail, que c'était vraiment faisable et que ça allait pas arrêter notre vie et y'avait pas que la vie professionnelle qui importait »*. Le fait d'avoir pu puiser de l'inspiration auprès d'inconnus au cours de son expérience l'a encouragée à son retour à relativiser son rapport au travail et à prendre la décision de changer de voie scolaire : *« J'ai décidé de terminer cette année les études que j'avais commencées mais que l'année prochaine j'allais m'orienter plus vers la médecine parce que je suis pas faite pour être ingénieure »*.

L'activité de la marche itinérante peut déclencher la transformation

L'activité d'itinérance pédestre implique de la marche en suivant un chemin au balisage défini, sur de longues durées et de longues distances journalières, pendant plusieurs jours consécutifs. **Parmi les 19 répondants, 11 d'entre eux considèrent que l'activité de la marche / de l'itinérance fait partie des éléments déclencheurs de leur transformation.**

Si on choisit l'exemple de **Cécile**, elle reconnaît que le fait de se déplacer quotidiennement au rythme lent de la marche pendant plusieurs jours l'aide à revenir dans son corps, à ralentir ses pensées et son mental et prendre le temps de réfléchir et faire preuve de recul sur elle-même : « *Tu décroches plus vite, tu te raccroches quand même à ton corps et en même temps tu fais le point dans ta tête [...] Cette marche-là, d'être dans la lenteur, ça aide à prendre du temps pour réfléchir, à plus être dans le speed et à devoir tout analyser trop rapidement [...]. La marche, m'aide, moi, à être dans la nuance, à pas être prise par toutes ces annonces, là, qui viennent tout le temps, je trouve y'a vraiment une libération de l'esprit et dans ce phénomène de marche, j'arrive à petit à petit, fermer les dossiers et reposer ma tête et être dans une espèce de méditation en mouvement* ». A son retour dans son quotidien Cécile perçoit les changements impulsés par ses jours de marche, elle a un sentiment durable d'être apaisée, elle marche plus régulièrement et elle a même transmis ce goût de la marche à ses proches : « *Je pense qu'on a marché un peu plus, on est quand même reparti à la Toussaint en Aubrac [...] et puis on a fait des randonnées à la journée près de chez nous [...]. Mon conjoint a décidé aussi de se mettre à marcher et avec lui je suis partie dans le Vercors, et c'était chouette de pouvoir partager ça ensemble parce que c'est quelque chose qu'il avait pas du tout envisagé et qu'il a fait un peu pour me suivre et maintenant, il adore j'ai vraiment envie de pouvoir continuer à marcher dans la nature très régulièrement, pouvoir à chaque fois, revenir à cette voie d'apaisement* ». L'expérience de l'itinérance pédestre a aussi permis à **Caroline D** de réapprendre à vivre sans contraintes et à un rythme plus lent calqué sur le rythme de la marche ce qui lui permet de se poser moins de questions et de revenir à une échelle plus humaine : « *Tout est basique, on pense que à dormir, à marcher et aller à ton autre point de rendez-vous et à manger, on fait rien d'autre que ça [...] C'est qu'on se prend pas la tête, on réfléchit pas [...], mais rien que la voiture, de lâcher le transport ça... et comme on peut pas aller loin, et ben, le temps, le rythme, les distances, tous est différent, tout est revenu à échelle humaine, en fait* ». A son retour, Caroline D. maintient le fait de prendre le temps de faire les choses et d'être moins dans la course au quotidien : « *Je sais pas, je trouve qu'on est pressé par le temps tout le temps, on est on est tout le temps dans la performance de ce temps-là, c'est ce qui me pèse le plus quoi [...]*

c'est parce qu'on a fait Compostelle qu'on prend un peu plus de recul, qu'on est moins dans le speed ».

L'expérience de la frugalité peut déclencher la transformation

L'expérience d'itinérance pédestre implique un déplacement sur plusieurs jours au cours desquels l'individu se déplace avec l'essentiel de ce dont il a besoin dans son sac à dos. Toutefois, pour limiter le poids du sac, l'individu doit nécessairement faire des choix sur ce qu'il emporte, et par conséquent, ne se concentrer que sur l'essentiel et se priver parfois d'un certain confort. L'individu se voit donc contraint d'expérimenter une certaine forme de frugalité qui l'engage à vivre avec moins le temps de son expérience. Si on s'en tient à la définition classique du Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales⁸⁹, le terme « frugal » est défini ainsi : « *Qui est simple, sobre dans sa façon de vivre. Qui est empreint de simplicité, de sobriété* ». **Parmi les 19 répondants, 13 d'entre eux déclarent spontanément que l'expérience de la frugalité au cours de leur itinérance pédestre fait partie des éléments déclencheurs de leur transformation.**

Prenons l'exemple de **Priscillia**. Au cours de son expérience d'itinérance pédestre, elle fait attention à ne se contenter que de peu de matériel pour limiter le poids de son sac. Elle apprend alors à se détacher affectivement de son matériel pour ne se recentrer que sur l'essentiel : « *Je suis très attentive au poids de mon sac, je me charge que de l'essentiel [...] j'ai l'impression de revenir à des choses plus fondamentales [...] Je suis complètement détachée de tout ce qui est matériel pendant Saint-Jacques, comme j'ai peu d'affaires, elles sont toutes précieuses mais on sait qu'elles vont revenir abîmées, on sait qu'on va les salir, on sait qu'on va peut-être les perdre donc je suis pas attachée à ce que j'ai sur le chemin* ». A son retour dans le quotidien, Priscillia continue de garder ce détachement du matériel et ce retour à l'essentiel, pendant ses vacances tout comme chez elle, car elle apprécie l'aspect libérateur et le sentiment de légèreté et de fierté qu'elle ressent du fait de vivre de façon plus frugale : « *Avant je partais [en vacances] avec deux valises, plein d'affaires que je ne mettais pas et aujourd'hui, quand je pars en vacances, même hors chemin j'ai un sac qui fait la même taille que celui du chemin et je lave mes vêtements tous les jours. [...] Quand je vois tout ce que je possédais la première fois que je suis partie marcher et ce que je possède aujourd'hui, je suis devenue plus riche parce que j'ai plus de moyens, et pourtant, j'ai beaucoup moins d'affaires*

⁸⁹ <https://www.cnrtl.fr/definition/frugal>. Source consultée le 11 juillet 2023.

qu'à l'époque ». Si on prend également l'exemple de **Delphine**, son sac à dos trop chargé l'a obligée à renvoyer deux fois des objets par la Poste au cours de son itinérance. Elle ressent que le fait de laisser certaines de ses affaires s'apparente à un allègement, un détachement d'objet pour revenir vers un sentiment d'essentiel : « *'Ouh, y'a beaucoup de bouquins là-dedans !' du coup les bouquins, ça pèse, donc j'ai enlevé 1.8 kg à la poste à Saugues, j'étais à 7.3 kg. [...] Je me suis sentie plus légère, j'étais super en joie de laisser mes affaires à la Poste. [...] Je suis repassée à La Poste à Figeac, même s'il me restait pas beaucoup de temps [...] parce j'ai eu mal au dos, au genou aussi [...] parce que j'avais trop de poids [...] j'avais vu la première fois le bien-être que ça m'avait procuré d'alléger mon sac et je l'ai refait [...] j'avais besoin de me délester* ». Au retour dans son quotidien, Delphine maintient ce mode de vie frugal car elle a beaucoup apprécié de se recentrer sur des besoins basiques (marcher, dormir, manger) et s'éloigner des contraintes superficielles. Le fait de vivre pendant quelques jours avec moins de matériel et en ne se préoccupant que de choses très fondamentales l'invite à percevoir ce qui est superflu dans son quotidien et à repartir sur de nouvelles bases : « *J'ai adoré cette vie frugale [...] être léger, se sentir libre [...]. Ce goût-là d'être juste avec son sac à dos et de juste s'inquiéter d'où on va dormir le soir et où on va manger le soir [...] J'ai perdu mon mari en 2012, donc j'ai hérité d'une ferme agricole et je suis dans un processus d'allègement, beaucoup plus puissant... Ça a été très dur, mais j'ai été amenée à me dire que, ben il fallait que je vende tous ses biens et que c'était mon dernier lien, si tu veux, avec mon mari et là, je suis en train de vendre, justement. [...] Et donc, tu vois, je suis vraiment dans le gros, dans le petit, dans cette année, de décharger, et puis peut-être pour repartir sur d'autres choses quoi* ».

Il convient de préciser ici que **l'expérience de la frugalité en tant qu'élément déclencheur d'une transformation n'a, à notre connaissance, pas fait l'objet de recherches approfondies dans la littérature sur le tourisme transformationnel**. Dans un article de vulgarisation au sujet du chemin de Compostelle publié dans *Revue Espaces*, Pénari (2021, p.76) s'interroge sur le potentiel de l'itinérance pour expérimenter la frugalité et engager à terme l'adoption de comportements plus vertueux : « *Ces chemins peuvent-ils représenter des espaces d'apprentissage d'une frugalité et de comportements plus respectueux de la planète ?* » L'un des apports principaux de notre travail doctoral est d'expliquer l'influence de la frugalité vécue au cours d'une itinérance pédestre sur l'adoption de comportements pro-environnementaux durables. L'intégralité de la section 2 de ce chapitre y sera consacrée.

1.3.3 *La transformation n'est pas toujours conditionnée à une durée longue d'itinérance pédestre*

En fonction des répondants de notre échantillon, la durée de l'expérience d'itinérance pédestre est variée : quatre répondants sont partis moins d'une semaine, sept répondants sont partis d'une à deux semaines, cinq répondants sont partis pendant trois semaines et trois répondants sont partis pendant plusieurs mois. On peut imaginer qu'une durée longue d'itinérance déclenche davantage de changements car elle offre plus d'opportunités d'être transformatrice, toutefois nos résultats montrent qu'une courte expérience d'itinérance pédestre peut tout aussi bien enclencher des transformations multiples.

Nos résultats ne démentent pas le fait qu'**une expérience longue d'itinérance pédestre offre plus d'opportunités d'être transformatrice**. Une longue durée d'itinérance tend à intensifier le vécu de l'expérience, ses moments de joie et ses moments difficiles et offre davantage de temps de réflexion et de recul sur soi pour ainsi laisser infuser de potentiels changements à venir. **Alicia**, partie marcher six mois, illustre le fait qu'une longue durée impulse des transformations multiples au retour : « *Quand t'es dans le chemin même si t'en peux plus, t'as envie, t'as cette frénésie de continuer, t'as cette curiosité de voir ce qu'il y a après mais c'était aussi cette bataille à me dépouiller encore plus intérieurement, à nettoyer vraiment ce qui était en processus quoi. Donc je me suis dit plus j'avance, plus ça s'enclenche, plus ça continue. Et il m'est arrivé vraiment un moment très fort, arrivée à Fisterra [la fin de l'itinéraire] j'ai vraiment beaucoup pleuré, beaucoup lâché et j'avais l'impression que tout en moi avait changé après ce moment-là* ». Ceci est cohérent avec les affirmations d'autres répondants comme **Corine**, partie quelques jours seulement et qui juge justement qu'une durée d'expérience plus longue aurait été nécessaire pour réellement transformer sa vie : « *Je sais pas, c'est peut-être assez subtil, et puis tu sais, on n'est parti que 10 jours alors, après, peut-être que ça suffit pour qu'il y ait des très grands changements...* ».

Pour autant, nos résultats indiquent au contraire qu'**une expérience courte d'itinérance pédestre (quelques jours) peut tout de même enclencher des changements** dans la vie de certains répondants. **Cécile**, partie six jours, ressent beaucoup de bonheur, de bien-être, de plaisir et de sérénité au cours de sa courte expérience et tient à ce que ces états ressentis se poursuivent par la suite. Ces états positifs s'expliquent chez elle par un retour à l'essentiel et à la frugalité, la sensation de se libérer d'un poids ou encore l'amélioration de la confiance en son corps grâce à la marche : « *Cette année, je me sens plus heureuse de passer vraiment du*

temps avec les gens avec qui je le fais, c'est vraiment un plaisir partagé [...] Je me défoule autant dans le physique que dans la parole parce que c'est vrai qu'on parle beaucoup [...] on vide le sac. [...] J'ai enfin retrouvé du bien-être [...] ça faisait un moment que je l'avais pas ressenti, donc ça fait du bien et évidemment il faut que je garde ça ». **Elisabeth** quant à elle a plutôt expérimenté des ressentis inconfortables au cours de ses quatre jours d'expérience car elle s'est trouvée en difficulté physique et en incapacité de continuer à avancer à cause de son sac à dos. Cependant, ces difficultés lui ont d'abord permis de se prouver qu'elle était capable de relever un tel défi mais aussi qu'elle pouvait apprendre à vivre avec moins et dans la frugalité. Les changements qui découlent des difficultés de sa courte expérience perdurent dans son quotidien : *« J'ai ressenti des fragilités de mon corps et, très rapidement, mon corps m'a dit 'stop'. J'ai donc été arrêtée une première fois, et puis une deuxième fois définitivement parce que je pouvais plus marcher. [...] J'ai vécu une prise de conscience que je devais prendre soin de moi, que ça soit physiquement ou autrement. Et, également, typiquement, en partant en vacances, de ne pas forcément me charger, de vivre plus simplement dans mes déplacements [...] essayer d'avoir peut-être moins de choses ».*

Nous pouvons en conclure qu'au-delà de la durée de l'expérience, c'est le fait qu'une expérience suscite des états intenses - positifs ou négatifs – et marquant profondément les individus qui est susceptible d'encourager une transformation personnelle.

1.3.4 Les entretiens avec la chercheuse peuvent accompagner le processus de transformation

Nos résultats montrent que **14 répondants sur 19 estiment que la rencontre et les différentes interactions avec la chercheuse ont joué un rôle dans leur processus de réflexion et *in fine* de transformation.**

Tout d'abord, **l'immersion de la chercheuse au cœur de l'expérience d'itinérance a favorisé un réel sentiment de confiance des individus** en la chercheuse. Elle réalise l'expérience à leurs côtés, ils sentent alors que la chercheuse est en mesure de comprendre véritablement leur vécu. Également, le fait que les répondants l'aient aperçue régulièrement sur le chemin leur procure un sentiment de sécurité ce qui les pousse à se livrer davantage en profondeur. C'est ce qu'exprime **Louise** : *« C'est tellement enrichissant et rassurant de parler avec un autre pèlerin ou une autre pèlerine, quelqu'un qui est en mesure de comprendre ce que toi, t'es en train de vivre [...] ça m'a rassurée, en fait, parce que, peut-être, je me serais pas confiée aussi bien ».* Cette confiance est également **facilitée par la qualité d'écoute et de non-jugement de la chercheuse car cela a permis d'offrir un espace aux répondants dans lequel**

ils pouvaient se sentir libre de se livrer en toute intimité comme l'indique **Marie** : « *C'est sûr que c'était agréable de me sentir autant écoutée, je sentais qu'il y avait de l'écoute véritable* ». Ces échanges interviennent d'ailleurs parfois dans des moments particulièrement difficiles de l'expérience et sont alors l'occasion pour les répondants de se libérer par les mots comme le déclare **Alicia** : « *Ca a eu un impact sur le moment très fort, parce que c'était pile au moment où il m'est arrivé quelque chose de fort [...] ça a été parfait parce que c'était l'interview qui offrait ce moment-là mais c'était aussi ta façon d'être, d'accueillir, et d'être dans cette écoute active et de laisser vraiment la place à l'autre personne pour se déposer* ». Nous comprenons alors que **cette proximité et ce gain de confiance créés ont facilité la réflexivité des individus sur leur propre situation**. Ces derniers se sont *de facto* davantage laissés impacter par les entretiens avec la chercheuse et les questions posées leur ont permis d'engager une introspection plus poussée, ouvrant ainsi la porte à des réflexions qu'ils n'auraient pas menées seuls ou si rapidement. Pour **Murielle** par exemple, mettre des mots pendant mais aussi après l'expérience de l'itinérance grâce aux échanges lui a permis de verbaliser des ressentis internes puis de propulser des prises de conscience. Lors de son premier entretien au quatrième jour de son expérience, Murielle réalise les causes d'une insécurité qu'elle ressent dans sa vie à mesure qu'elle répond aux questions : « *Ce que je viens de te dire là, l'insécurité que je peux ressentir très rapidement, et ben j'apporte une réponse là, aujourd'hui, tu vois* ». Lors de son second entretien, Murielle confirme que ce premier entretien l'a accompagnée dans la suite de son itinérance et que sa réflexion a mûri pour finalement entraîner des changements dans sa vie à son retour : « *Je me demande si c'est pas après ça que j'ai justement commencé à lâcher un peu sur le chemin [...]. Je pense qu'il y a eu un déclic quand on a eu le premier entretien [...] je pense que c'est là où j'ai vraiment réalisé comment c'était pesant pour moi [...]. C'est en parlant avec toi et en mettant des mots dessus que je me rends compte de tout ça* ». Pour **Philippe** également, ces multiples entretiens sont l'occasion de faire un bilan et d'effectuer une relecture de son expérience afin de situer son état d'avancement personnel : « *Incontestablement tu m'as posé des questions qui m'ont obligé à réfléchir à des choses auxquelles j'avais pas pensé forcément de moi-même donc ça a cristallisé quelque chose. Là, quand tu me poses des questions ça m'oblige à faire le point sur ce que j'ai ressenti, sur ce que j'ai changé, pas changé* ». Ces entretiens ont également été vecteurs d'une transformation pour Philippe, ils l'ont accompagné dans sa volonté de s'intéresser davantage aux autres et à leurs centres d'intérêt : « *J'interagis différemment avec les gens maintenant, avant je posais peut-être moins de questions que je n'en pose maintenant. Alors c'est dû à deux choses : (1) j'apprends que c'est important*

de découvrir les autres et (2) c'est dû au fait que je te mime [...] j'ai été un peu ébloui, impressionné par ce que tu fais toi et, du coup, de me dire 'ben tiens il faut que je m'intéresse plus aux gens, que je pose plus de questions pour mieux comprendre ce qui les anime, ce qui les motive' ».

1.4 Un modèle conceptuel holistique du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique d'itinérance pédestre

Les résultats que nous venons d'explicitier dans cette section nous permettent de proposer un modèle conceptuel holistique du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique d'itinérance pédestre (figure 15). Pour rappel, **il n'existe pas de modèle complet et basé sur des faits empiriques permettant de retracer l'intégralité du processus de transformation depuis la période en amont de l'expérience touristique jusqu'au maintien des changements plusieurs mois après l'expérience touristique.** Ce modèle général reprend les différentes étapes de la transformation vécues par nos répondants. Le processus étant forcément hautement personnalisé (Zhao et Aagyewaah, 2023), précisons cependant que chaque individu est impacté par des dynamiques et mécanismes, des facteurs et des types de transformation et une durabilité des changements adaptés à son propre parcours.

Ce modèle explique que la transformation intervient dans un processus individuel, global et continu, et que ce processus ne peut être appréhendé uniquement par l'évaluation de la transformation finale de l'individu à l'issue de son expérience touristique. Sa compréhension holistique nécessite de creuser l'ensemble des étapes avant/pendant/après (jusqu'à six mois) de l'expérience touristique pour en évaluer tous les tenants et aboutissants. Dans le cas de l'expérience d'itinérance pédestre, l'individu débute son expérience avec certaines intentions (de transformation ou non) et certains antécédents (la personnalité, le niveau de préparation de l'itinérance, le niveau de compétences en itinérance et la capacité budgétaire). Puis son itinérance, qu'elle soit de courte ou longue durée, lui offre une multitude d'opportunités de se confronter à des éléments transformateurs tels que des facteurs internes (l'état de déconnexion / *escape*, la nature, la solitude et la dimension spirituelle/religieuse), des facteurs externes (le challenge ou la nouveauté - renforcés par les antécédents individuels - , les interactions avec les autres, l'activité de la marche itinérante et la frugalité), ou encore les entretiens avec la chercheuse et leur pouvoir réflexif. L'exposition de l'individu à ces différents facteurs l'invite, à son retour dans son quotidien, à se repositionner simultanément dans plusieurs sphères de sa vie (psychologique, sociale, comportementale et spirituelle). Un temps de réintégration de

quelques jours ou quelques semaines, qu'il soit vécu positivement ou négativement, est nécessaire afin d'ancrer les premiers changements. En fonction des individus, certains changements induits par l'itinérance pédestre sont nouveaux, d'autres confirment ou ravivent de précédentes habitudes et certains d'entre eux se maintiennent sur le long terme (au moins six mois). Ces changements interviennent suite à un moment déclic bien identifié (au début de l'expérience, à la fin de l'expérience, au retour dans le quotidien) ou s'intègrent naturellement sans l'existence d'un déclic. Enfin, l'individu qui a expérimenté cette itinérance pédestre se voit doté d'une nouvelle ressource mobilisable dans son quotidien pour réanimer son vécu, ses apprentissages et faire preuve de persévérance dans ses changements. Mais si ces derniers deviennent plus diffus, le fait de revivre cette même expérience d'itinérance pédestre possède le pouvoir de réenclencher l'ensemble du processus et réveiller ces multiples transformations qui auraient eu tendance à s'effacer.

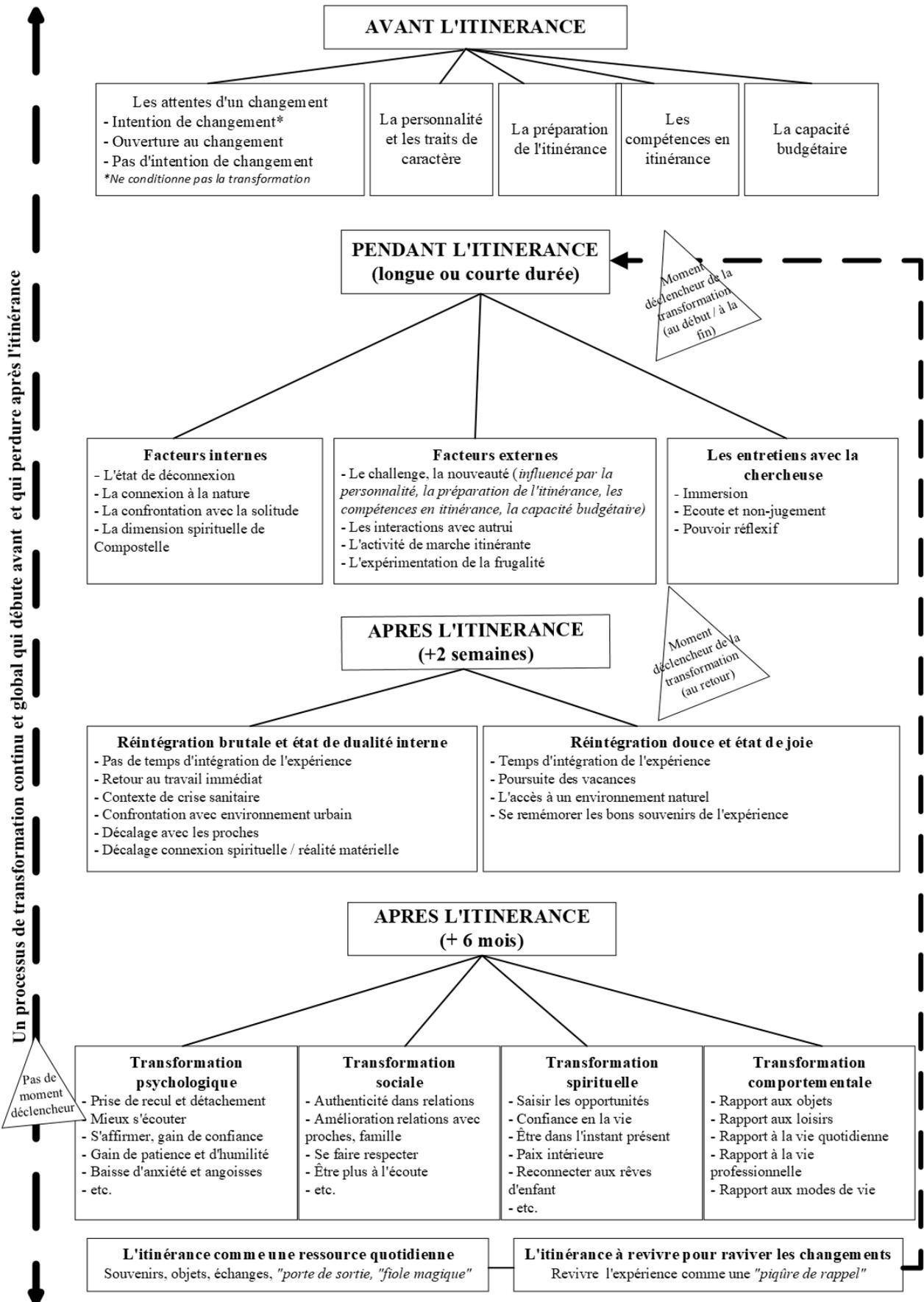


Figure 15 – Un modèle conceptuel holistique du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique d'itinérance pédestre

Synthèse de la section 1

L'exposition de nos résultats dans cette première section nous permet de répondre à notre première proposition de recherche consistant à définir de quelle manière s'opère le processus holistique avant/pendant/après de la transformation individuelle dans le cadre d'une itinérance pédestre.

Nos résultats valident le fait que l'itinérance pédestre encourage bien des transformations qui se maintiennent sur le long terme dans quatre sphères de la vie de l'individu : psychologique, sociale, spirituelle et comportementale. Cette transformation ne se manifeste pas dans une seule sphère mais simultanément dans plusieurs sphères à la fois.

Nous apportons ensuite trois enseignements sur les mécanismes et dynamiques du processus de transformation individuelle : le moment déclencheur de la transformation intervient à divers moments du processus de transformation ; une réintégration brutale ou une réintégration douce dans le quotidien ont un impact identique sur la transformation individuelle ; l'expérience d'itinérance pédestre accompagne un processus de transformation plus global et continu et devient une ressource mobilisable au quotidien qu'il peut être nécessaire de raviver régulièrement.

Nous complétons également la connaissance autour des facteurs de la transformation individuelle avec quatre enseignements spécifiques : la transformation sur le long terme n'est pas conditionnée aux intentions de départ des individus ; huit facteurs – internes et externes - présents pendant l'expérience influencent la transformation ; la transformation n'est pas toujours conditionnée à une durée longue de l'expérience d'itinérance pédestre ; les entretiens avec la chercheuse peuvent influencer la transformation.

Enfin, l'ensemble des enseignements que nous tirons de nos résultats nous permettent de produire un modèle conceptuel holistique de la transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique telle que l'itinérance pédestre.

La section 2 de ce chapitre s'attache à répondre à notre seconde proposition de recherche. Il s'agit de s'appuyer sur les résultats de ce travail doctoral pour montrer dans quelles mesures l'itinérance pédestre encourage une transformation comportementale en faveur de comportements pro-environnementaux qui se maintiennent sur le long terme.

Section 2. Les mécanismes de l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes à l'issue d'une itinérance pédestre : une approche par la transférabilité de pratiques frugales

Comme nous l'avons identifié dans notre revue de littérature (chapitre 1 et 2), peu de recherches évaluent spécifiquement la transformation comportementale – *a fortiori* en faveur de comportements pro-environnementaux - et la pérennité de cette transformation dans le temps à l'issue d'une expérience touristique. La section 3 de notre chapitre 2 dédié à la revue de littérature met en lumière une piste à suivre pour compléter cette connaissance, celle de l'approche par la théorie des pratiques. Pour rappel, cette approche consiste à « *déplacer le regard depuis l'observation des acteurs vers celui des pratiques avec une entrée par les pratiques et non pas par les individus* » Dubuisson-Quellier et Plessz (2013, p.8). Une pratique se compose de trois éléments constitutifs interreliés entre eux (le sens, l'arrangement matériel et la compétence) et répond à un processus dynamique et évolutif. Ainsi, en agissant sur les liens entre ces trois éléments constitutifs, une pratique peut être modifiée puis se routiniser ce qui, par conséquent, peut conduire à la mise en œuvre de nouveaux comportements (Watson, Pantzar et Shove, 2012). Il est reconnu que cette approche a fait ses preuves pour encourager l'adoption pérenne de comportements pro-environnementaux effectifs et non seulement des intentions de changement (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013). Notre revue de littérature sur les pratiques met également en évidence deux points importants : l'expérience touristique est en mesure de générer l'expérimentation de nouvelles pratiques (Bargeman et Richards, 2020) et il existe une porosité des pratiques entre les contextes quotidien/vacances, notamment car il a été démontré que des pratiques quotidiennes sont transposées depuis le quotidien vers les vacances (Mertena, Kaaristo, Edensor, 2022). Il nous semble alors intéressant d'investiguer si l'effet inverse peut se produire et donc si des pratiques expérimentées lors de l'expérience touristique pourraient se transférer vers la vie quotidienne, et se routiniser afin de se maintenir sur le long terme. C'est l'objet de notre seconde proposition de recherche qui entend identifier les mécanismes qui pourraient favoriser le transfert de pratiques depuis l'expérience touristique vers le quotidien et leur maintien sur le long-terme.

Pour rappel, la section 1 de ce chapitre 4 a permis de montrer que l'expérience touristique d'une itinérance pédestre entraîne bien divers types de transformation dans le quotidien, dont une transformation comportementale. Dans cette **section 2**, nous montrons plus précisément que cette transformation comportementale inclut spécifiquement l'adoption de

comportements pro-environnementaux. Dans un premier temps, nous expliquons dans quelles mesures la confrontation avec des pratiques spécifiquement frugales au cours de l'expérience d'itinérance pédestre génère une remise en question personnelle favorisant l'adoption de comportements pro-environnementaux au retour dans le quotidien. Dans un second temps, nous détaillons les 20 pratiques pro-environnementales qui ont réellement été transférées et maintenues dans le quotidien des individus après confrontation avec des pratiques frugales au cours de l'expérience touristique. Dans un dernier temps, nous mobilisons spécifiquement l'approche par la théorie des pratiques pour justifier notre identification de quatre mécanismes de transfert de pratiques frugales de l'expérience touristique vers le quotidien qui permettent d'expliquer dans quelles mesures ces comportements pro-environnementaux se maintiennent – ou non - sur le long terme (six mois).

2.1 La confrontation avec des pratiques frugales au cœur de l'expérience d'itinérance pédestre invite l'individu à remettre en question ses comportements

Dans la section précédente de ce chapitre, nos résultats ont mis en lumière l'existence d'un nouveau facteur déclencheur de transformation : l'expérience de la frugalité. Pour rappel, le terme « frugal » est défini ainsi par le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales⁹⁰ : « *Qui est simple, sobre dans sa façon de vivre. Qui est empreint de simplicité, de sobriété* ». ⁹¹ Sébastien Pénari (2021, p.77)⁹², dans son article de vulgarisation dédié à Compostelle, apparente la frugalité à du dépouillement et de la simplicité : « *Le chemin de Saint-Jacques était perçu d'abord comme un lieu de dépouillement et de simplicité (on dirait aujourd'hui frugalité)* ». Ainsi, une pratique frugale peut s'entendre comme une pratique simple, sobre, faite de dénuement.

Nous observons dans nos résultats que pour 13 des 19 répondants interrogés, la confrontation avec des pratiques frugales au cours de leur itinérance pédestre a spécifiquement encouragé l'adoption de comportements pro-environnementaux se maintenant sur le long terme (au moins six mois). Trois grandes étapes constituent cette transformation en faveur de comportements pro-environnementaux. D'abord, la confrontation avec des pratiques

⁹⁰ <https://www.cnrtl.fr/definition/frugal>. Source consultée le 11 juillet 2023.

⁹¹ Afin de favoriser une définition plus simple et plus large, nous nous détachons ici de la définition de la frugalité proposée par Lastovicka *et al.* (1999) que nous avons présentée dans notre chapitre 1, section 1, celle-ci mettant l'accent uniquement sur la conservation des ressources et l'application d'une rationalité économique dans les choix de consommation.

⁹² Dossier Espaces Itinérance douce : les enjeux, les investissements, les bénéfices à en tirer, article de Sébastien Pénari « La rencontre : l'essence des chemins de Compostelle » (avril 2021, pp.74-79).

empreintes de dénuement, de sobriété, de simplicité au cœur de leur activité d'itinérance pédestre modifie temporairement les pratiques de nos répondants, ces pratiques frugales étant différentes des pratiques quotidiennes. Puis, cette confrontation agit comme une révélation et entraîne chez nos répondants une remise en question fondamentale de leurs comportements routiniers. A leur retour à la maison, forts de l'expérience de ces pratiques frugales et des révélations observées, nos répondants manifestent une volonté de se positionner différemment et adoptent ainsi des comportements pro-environnementaux, comme nous le détaillerons dans le point 2.2.

L'expérience d'itinérance pédestre favorise la confrontation avec des pratiques frugales

Tout d'abord, de longs déplacements à pied impliquent de **se munir seulement du strict minimum à sa survie dans un environnement naturel** afin de limiter le poids du sac à dos à porter quotidiennement. Dès la préparation de leur sac à dos, nos répondants doivent faire des choix sur ce qui leur est vraiment indispensable pour éviter d'avoir à transporter des objets non essentiels, des « au-cas-où », pouvant leur porter préjudice au cours de leur expérience. Déjà au cours de cette phase de préparation, les répondants sont amenés à réfléchir à l'usage qu'ils auront de leur matériel et faire preuve de frugalité dans leurs choix : emporter des produits légers, limiter les emballages, ne prendre que peu de vêtements, mutualiser l'usage des objets etc. « *Je suis très attentive au poids de mon sac. Je me charge que de l'essentiel [...] je sais ce dont j'ai besoin et je sais ce qui est inutile. [...] Je pars avec ma maison sur le dos et ça me suffit.* » déclare **Priscilla**. C'est également le cas pour **Elisabeth** qui tient à ne prendre que le minimum : « *Ne pas sentir le sac c'est clair que ça change la vie [...] j'ai pris le strict minimum, je me suis dit 'de toute façon je trouverai bien c'est pas grave' [...] et ça s'est clairement senti* ». Nos répondants vont continuer de faire des choix de matériel au cours de l'expérience d'itinérance s'ils n'ont pas correctement préparé leur sac à dos ou si celui-ci est encore trop lourd. A nouveau, nos répondants choisissent de se débarrasser de leur matériel pour expérimenter davantage de frugalité : ils renvoient chez eux du matériel par La Poste, ils laissent du matériel sur place ou dans les hébergements ou encore ils jettent du matériel jugé inutile. C'est le cas d'**Alicia** : « *Je suis partie avec neuf kilos avec l'eau mais je me suis un peu allégée [...]. J'avais un petit sac avec un Tupp dedans, je l'ai balancé [...] j'avais une banane, je l'ai balancée [...]. Soit je les ai laissées là où j'étais soit je les ai mises à la poubelle parce que c'était pas utilisable* ». **Delphine** précise à quel point le fait de se libérer de son matériel lui a permis de se sentir plus légère sur le chemin : « *Je suis partie pas trop chargée, mais les seuls trucs que j'avais pris, c'était des bouquins, parce que j'avais le long trajet en train. Et puis*

après, tu sais, les uns te disent 'ah oui, mais prends quand même la lampe, voilà, prends quand même je sais plus quoi, l'anti-moustique, prends quand même...' bon et puis, en fait tout ce que j'ai pris en plus je crois que je l'ai déjà relâissé à la Poste à Saugues dès le troisième jour [...] Je me sens plus légère. J'étais super en joie, tu vois, de laisser mes affaires à la Poste. [...] Je suis repassée à la Poste à Figeac, même s'il me restait pas beaucoup de temps [...] je me suis quand même allégée parce que j'avais vu la première fois le bien-être que ça m'avait procuré d'alléger mon sac et je l'ai refait [...] j'avais besoin de me délester ».

L'itinérance pédestre implique également de **devoir faire face à un confort limité**, parfois sommaire, en fonction des infrastructures qui se présentent sur l'itinéraire ou des choix d'hébergement et de restauration faits par les itinérants. Des pratiques frugales en découlent nécessairement : laver ses vêtements à la main, ne pas avoir accès à une douche ou de l'eau chaude, dormir dehors, se restaurer avec des fruits trouvés dans la nature, manger ce que l'on trouve... Cette diminution du confort entraîne parfois quelques épreuves comme en témoignent **Louise** : « *Je me suis dit je vais arriver au village et je vais trouver un gîte où je vais manger [...] et, en fait, je suis arrivée et j'ai rien trouvé alors je mange des sardines dans ma tente.* » ou **Lucile** : « *J'ai pas l'habitude de manquer de confort. Enfin on a quand même du confort, mais on n'en a beaucoup moins que chez nous, donc c'est différent* ».

Enfin, l'itinérance est **une activité qui réduit bon nombre de contraintes et recentre l'individu sur des pratiques primaires de « survie »**, parfois oubliées dans les rythmes soutenus de la vie quotidienne : marcher, manger, boire, dormir, rencontrer l'autre comme l'expriment **Caroline** : « *Tout est basique, tu penses que à dormir, à marcher et aller à ton autre point de rendez-vous [...]. C'est qu'on se prend pas la tête, on réfléchit pas [...], mais rien que la voiture, de lâcher le transport... et comme on peut pas aller loin, et ben, le temps, le rythme, les distances, tous est différent, tout est revenu à échelle humaine.* » et **Cécile** : « *c'est vraiment plutôt revenir à l'essence des choses [...] le bien-être, marcher [...] revenir à l'essentiel, avoir un truc plus primitif* ». Ce nouveau rituel qui s'invite ne nécessite aucune réflexion, aucune anticipation et rend la vie plus légère et plus authentique comme déclare **Mathieu** : « *C'est une forme presque de rituel qui s'installe [...] on se lève, on déjeune, on prépare son sac, on achète le repas le du midi [...] après, voilà, on se met en marche. On a tous vécu simplement* ».

La confrontation avec des pratiques frugales pendant l'itinérance agit comme une révélation

Le fait de faire preuve de plus de sobriété dans son rapport au matériel, de vivre quelques jours de façon plus frugale, avec des commodités réduites en comparaison avec le quotidien et de revenir à des pratiques primaires induit de fortes révélations chez nos répondants et ouvre la voie à de nouvelles perspectives. Ce **retour aux basiques engage une remise en question profonde autour du superflu** chez nos répondants comme **Louise** : « *Je suis plus, peut-être, énervée aussi par les gens qui ont beaucoup de privilèges [...] je suis énervée du superflu, le luxe me « trigger » un peu* ». Nos répondants réalisent qu'ils n'ont finalement pas besoin de tous ces « extras » qui composent leur vie quotidienne pour être heureux puisqu'ils ont expérimenté le fait de vivre avec moins pendant leur itinérance et que cela était suffisant pour les combler comme l'expriment **Marie** : « *Je me suis rendue compte qu'on vivait vraiment dans un monde superficiel où on surconsomme tout le temps, où on a toujours besoin de plus et je me rends compte que le bonheur il est tellement pas là [...] pendant trois semaines, j'ai été hyper heureuse alors que j'avais pas grand-chose [...] il faut juste que tu trouves à manger et de quoi dormir.* », **Matthieu** : « *On voit qu'on peut faire plus simplement. Dans les échanges qu'on a pu avoir avec les autres, en buvant un verre ou en mangeant, on réalise que y'a des choses plus essentielles.* » ou encore **Delphine** : « *J'ai adoré cette vie légère, frugale [...] juste avec son sac à dos et de juste s'inquiéter où on va dormir le soir et où on va manger le soir. On revient vraiment à l'essentiel, 'Où est-ce qu'on dort ? Qu'est-ce qu'on mange ? Et on marche'.* » Ces derniers revoient également leurs exigences en matière de confort une fois de retour dans leur quotidien comme **Alicia** : « *J'ai envie de retrouver ce non-confort, parce que c'est ça qui me faisait du bien, qui me faisait tellement apprécier, par exemple, une douche chaude alors, du coup, des fois, je me dis 'bon, ben prends pas ta douche, t'en n'as pas besoin'.* » ou **Philippe** « *J'ai jamais été très frimeur de mon statut ou du confort que j'ai de ma vie matérielle [...] mais je le suis encore moins après le chemin* ». En cohérence avec nos résultats précédents au sujet du moment déclencheur de la transformation (point 1.2.1), ces révélations peuvent intervenir à divers moments du processus de transformation (au cours de l'expérience d'itinérance pédestre, au retour à la maison...).

Ce retour à l'essentiel invite à l'adoption de comportements pro-environnementaux au retour

Nos répondants expriment une libération et une purification de l'esprit, ils se sentent par exemple plus légers après s'être physiquement libérés de ces objets non nécessaires, comme si le fait de se décharger physiquement les déchargeait également du poids psychologique de leurs

peurs ou de leurs soucis. Ce **détachement puissant du matériel qui apporte un soulagement psychologique pendant l'itinérance amène ensuite les individus à reproduire cet acte dans le quotidien pour en ressentir à nouveau tous les bienfaits**. Cécile témoigne : « *Je garde vachement en mémoire, l'idée du sac lourd avec des choses que j'avais pris en trop et de cette femme qui avait juste dit 'mais en fait, on porte nos soucis sur notre dos et il faut savoir s'en délester'. [...] D'avoir fait des choix de ce que je mettais dans mon sac ça a vraiment été un gros déclic, maintenant, je vois bien que je fais la même chose dans ma maison, je vais encore vider [...] pour ne plus consommer, pour plus remplir le vide et ne plus avoir peur de ça [...] Ouais, le dépouillement quoi...* » tout comme **Delphine** : « *Ça avait pas mal commencé avec le COVID, , j'allais de moins en moins traîner dans les boutiques ou quoi mais alors là même Noël cette année ça a été très light* ».

L'adoption de comportements pro-environnementaux suite à la confrontation avec des pratiques frugales sera largement détaillée dans les points suivants. Le point 2.2 ci-dessous est intégralement consacré à la présentation des comportements pro-environnementaux adoptés à l'issue de cette confrontation avec des pratiques frugales au cours de l'expérience d'itinérance pédestre et le point 2.3 précisera les mécanismes à l'œuvre pour la mise en place et le maintien de ces comportements pro-environnementaux.

2.2 La confrontation avec des pratiques frugales au cœur de l'itinérance pédestre génère l'adoption de 20 pratiques pro-environnementales dans le quotidien qui se maintiennent sur le long terme

Nos résultats montrent clairement que cette expérience touristique d'itinérance pédestre a poussé 13 de nos répondants à faire moins, à vivre avec moins, à réduire leurs possessions, à réduire leurs exigences de confort, à se départir de leurs pratiques superficielles mais aussi à concrètement maîtriser de nouvelles pratiques plus sobres. Cette confrontation avec des pratiques frugales au cours de l'expérience d'itinérance pédestre génère une remise en question fondamentale de leurs comportements et, à leur retour dans leur environnement quotidien, ces répondants se voient donc transformés. Nos résultats révèlent que ces répondants ont adopté des pratiques frugales, plus sobres à leur retour dans leur quotidien afin de maintenir une cohérence avec leur expérience vécue. Ces pratiques frugales, impulsées depuis leurs vacances vers leur quotidien, viennent alors s'intégrer dans leur vie de tous les jours et manifester concrètement cette transformation identitaire dans les actes.

Parmi l'ensemble des transformations comportementales identifiées chez nos répondants (voir point 1.1.4 de ce chapitre) 15 jours puis six mois après leur retour dans leur quotidien, nous avons pu repérer **20 pratiques pro-environnementales** différentes. Pour offrir une vision synthétique et claire de ces 20 pratiques pro-environnementales, nous les avons regroupées en **six grandes catégories**.⁹³ Ensuite, pour chaque répondant, nous avons vérifié si ces pratiques pro-environnementales se maintenaient ou non six mois après leur retour dans leur quotidien, et si ces pratiques pro-environnementales étaient plutôt de l'ordre de la nouveauté (non existantes avant l'expérience) ou de la confirmation (existantes avant l'expérience mais renforcées grâce à l'expérience). Ces résultats, que nous allons détailler, sont synthétisés dans le tableau (tableau 12) ci-dessous. Le tableau complet détaillé avec les pratiques adoptées par chaque répondant est disponible en annexe (annexe 29).

⁹³ Ces catégories de comportements pro-environnementaux ne s'appuient pas sur des catégories pré-identifiées dans la littérature mais sur des catégories faisant sens au regard des pratiques pro-environnementales identifiées dans nos résultats.

Pratiques pro-environnementales adoptées dans le quotidien	TOTAL (sur 19 répondants)			
	J+2 semaines	J+6 mois	Nouveauté	Confirmation
1. Détachement du matériel	19	16	8	11
1. Trier les objets	8	7	2	6
2. Acheter des objets plus pragmatiques	2	2	1	1
3. Acheter des objets de seconde main	1	1	0	1
4. Réduire les achats d'objets	6	5	3	3
5. Diminuer le nombre d'objets emportés (en déplacement, en vacances)	2	1	2	0
2. Changement des habitudes de consommation	11	9	6	5
6. Limiter le plastique, les emballages	2	1	2	0
7. Limiter la consommation de viande	2	2	1	1
8. Limiter le gaspillage alimentaire	3	3	2	1
9. Consommer des produits bio / local	2	2	0	2
10. Limiter la consommation en extérieur : restaurants, cafés...	2	1	1	1
3. Changement des habitudes de mobilité	7	4	5	2
11. Favoriser la marche plutôt que la voiture au quotidien (travail, déplacements, courses de proximité...)	5	2	5	0
12. Favoriser la marche, le train... plutôt que la voiture (en vacances)	1	1	0	1
13. Limiter les vols en avion	1	1	0	1
4. Changement dans les modes de vie	5	2	1	5
14. Déménager plus proche de la nature	4	1	0	5
15. Choisir un métier porteur de valeurs écologiques	1	1	1	0
5. Préservation de la ressource en eau	3	2	2	0
16. Ne pas utiliser d'eau chaude tous les jours	1	1	1	0
17. Restreindre le nombre de douche	1	1	1	0
18. Utiliser moins d'eau	1	1	1	0
6. Changement dans les modes d'hébergement	3	2	3	0
19. Dormir en tente/camper pendant ses vacances	1	1	1	0
20. Dormir en tente/camper régulièrement, y compris dans son quotidien	2	1	2	0
	48	35	25	23

Tableau 12 - Résultats de l'adoption de pratiques pro-environnementales dans le quotidien 15 jours puis six mois après l'expérience d'itinérance pédestre

2.2.1 20 pratiques pro-environnementales distinguées en six catégories adoptées dans le quotidien à l'issue de l'expérience d'itinérance pédestre

Nos résultats indiquent que **20 pratiques pro-environnementales** différentes, inspirées de la confrontation avec des pratiques frugales au cours de l'itinérance pédestre se sont distinguées dans le quotidien de nos répondants dès leur retour. Ces pratiques pro-environnementales sont de l'ordre (1) d'un détachement du matériel, (2) d'un changement des habitudes de consommation, (3) d'un changement des habitudes de mobilité, (4) d'un changement dans les modes de vie, (5) d'une préservation de la ressource en eau et (6) d'un changement dans les modes d'hébergement.

La première catégorie est celle du **détachement du matériel** qui se manifeste à travers les cinq pratiques pro-environnementales suivantes : **trier les objets, acheter des objets plus pragmatiques, acheter des objets de seconde-main, réduire les achats d'objets et diminuer le nombre d'objets emportés (en déplacement, en vacances)**. Les pratiques liées au détachement du matériel sont celles qui se manifestent le plus chez nos répondants suite à cette expérience d'itinérance pédestre puisque celles-ci ont été citées 19 fois parmi les pratiques adoptées 15 jours après leur retour et 16 fois parmi les pratiques maintenues six mois après leur retour. **Mathieu** illustre bien plusieurs de ces pratiques : *« A mon retour, j'ai commencé à rassembler les différentes choses dont je voulais me séparer, que ce soient des objets, des vêtements, des choses auxquelles je croyais tenir, mais finalement, peut-être sans intérêt ou qui me prenaient de la place chez moi. Donc j'ai commencé à rassembler tout ça dans une pièce, soit pour les donner, soit les vendre, soit les remettre dans un circuit relais ou autre »*.

La seconde catégorie indique un **changement des habitudes de consommation** qui se manifeste à travers les cinq pratiques pro-environnementales suivantes : **limiter le plastique, limiter la consommation de viande, limiter le gaspillage alimentaire, consommer des produits bio/locaux, et limiter la consommation en extérieur (restaurants, cafés...)**. Les pratiques liées à un changement d'habitudes de consommation sont également populaires parmi nos répondants puisque celles-ci ont été citées 11 fois parmi les pratiques adoptées 15 jours après leur retour et neuf fois parmi les pratiques maintenues six mois après leur retour. **Marie** en est un bon exemple : *« [Je fais attention à] moins jeter d'aliments [...] même si je pense qu'on jette beaucoup moins que d'autres [...] on jette quand même de temps en temps et ça, ça me gêne »*.

La troisième catégorie fait référence à un **changement des habitudes de mobilité** qui se manifeste à travers les trois pratiques pro-environnementales suivantes : **favoriser la marche plutôt que la voiture au quotidien** (travail, déplacements, courses de proximité), **favoriser la marche ou les transports en commun plutôt que la voiture pendant les vacances**, et **limiter les vols en avion**. Les pratiques liées à un changement d'habitudes de mobilité sont assez présentes parmi nos répondants puisque celles-ci ont été citées sept fois parmi les pratiques adoptées 15 jours après leur retour et quatre fois parmi les pratiques maintenues six mois après leur retour. **Priscilla** illustre ces pratiques : « *Quand je suis partie marcher la première fois [sur Compostelle], je marchais même pas jusqu'à la boulangerie, je prenais la voiture. Et aujourd'hui, j'ai plus de voiture et je marche pour aller au travail, je marche deux heures par jour et la marche est devenue un mode de vie dont je suis hyper fière. Maintenant, je marche par tous les temps et c'est ma passion* ».

La quatrième catégorie montre un **changement dans les modes de vie** qui se manifeste à travers les deux pratiques pro-environnementales suivantes : **déménager plus proche de la nature** et **choisir un métier porteur de valeurs écologiques**. Nous remarquons que les pratiques liées à un changement dans les modes de vie sont plus éloignées de la consommation mais également plus anecdotiques car celles-ci nécessitent un temps long de mise en place. En effet, ces changements dans les modes de vie ont été cités cinq fois parmi les pratiques envisagées 15 jours après le retour, alors que ces pratiques étaient encore au stade de l'intention. Ces changements dans les modes de vie ont ensuite été cités deux fois parmi les pratiques maintenues six mois après leur retour, lorsque ces pratiques sont devenues effectives dans les actes. **Delphine** exprime son changement : « *J'ai l'impression de me réinstaller, de me réapproprier mon entreprise [...]. Je suis repartie en fait dans mon cœur de métier en essayant d'approfondir mes connaissances sur tous ces aspects-là qui, pour moi sont vraiment mes valeurs en termes d'écologie* ».

La cinquième catégorie présente une **préservation de la ressource en eau** qui se manifeste à travers les trois pratiques pro-environnementales suivantes : **restreindre le nombre de douche, ne pas utiliser d'eau chaude tous les jours** et **utiliser moins d'eau**. Les pratiques liées à une préservation de la ressource en eau sont également anecdotiques parmi nos répondants puisque celles-ci ont été citées trois fois parmi les pratiques adoptées 15 jours après leur retour et deux fois parmi les pratiques maintenues six mois après leur retour. **Murielle** témoigne de l'adoption de ces pratiques : « *J'étais incapable de partir le matin si je*

n'avais pas pris la douche, ça m'est complètement passé et c'est très nouveau pour moi ! Et ça va perdurer parce que je me rends compte que c'est pas très grave ».

La sixième catégorie relate **un changement dans les modes d'hébergement** qui se manifeste à travers les deux pratiques pro-environnementales suivantes : **dormir en tente / camper pendant les vacances** et **dormir en tente / camper y compris dans le quotidien**. Là aussi les pratiques liées à un changement dans les modes d'hébergement sont également anecdotiques parmi nos répondants puisque celles-ci ont été citées trois fois parmi les pratiques adoptées 15 jours après leur retour et deux fois parmi les pratiques maintenues six mois après leur retour. **Louise** en est un bon exemple : *« Je dors beaucoup plus dans les tentes, vraiment je suis hyper attachée à ma tente [...] dès qu'il faisait beau, je sortais ma tente, je la plantais dans le jardin, je dormais en tente ».*

2.2.2 Une grande majorité des pratiques pro-environnementales adoptées se maintiennent au moins six mois après l'expérience d'itinérance pédestre

Il est important également de retenir de nos résultats qu'**une grande majorité des pratiques pro-environnementales qui ont été adoptées dans le quotidien 15 jours après l'expérience se maintiennent au moins six mois chez nos répondants**, en dépit de la distanciation physique et temporelle avec l'expérience d'itinérance pédestre. En effet, parmi les 48 occurrences faisant référence à des pratiques pro-environnementales adoptées par les répondants lors des entretiens menés 15 jours après l'expérience touristique, 35 de ces occurrences sont toujours présentes dans les entretiens menés six mois après l'expérience touristique (tableau 12).

Marie par exemple pérennise le fait de limiter ses déplacements en avion. Dans son entretien 15 jours après l'expérience elle déclare : *« Moins prendre l'avion aussi [...] aujourd'hui, j'ai plus envie de le faire parce que ça pollue beaucoup trop et que finalement, je me suis rendue compte que je peux par exemple aller à Bruxelles en train. Bon, bien sûr, il me faut plus de temps, je mets environ huit heures alors qu'en avion tu mets peut-être une heure mais ça fait une pollution monstre ».* Dans son entretien six mois après l'expérience, cette pratique se maintient : *« Je suis toujours là-dedans, dès que je vais à Bruxelles, par exemple, je passe par Paris et, du coup, je prends que des trains ou des bus [...] tout de suite, j'ai cette conscience de 'ben non, tu vas pas prendre l'avion, c'est ridicule' » . Dès que je peux je privilégie d'autres transports en commun ».*

Quant à **Yuri**, elle continue de réduire ses achats et de limiter les emballages. Dans son entretien 15 jours après l'expérience elle exprime : « *Hier [je me baladais] à Paris, y a plein, de boutiques, de jolies choses [...] mais c'est pas essentiel pour moi* ». Six mois après, cela reste cohérent puisqu'elle déclare : « *[J'achète] du shampoing solide ! [Je garde] l'esprit minimaliste, je fais attention pour mes achats* ».

Pour autant, il est nécessaire de nuancer nos résultats en indiquant que **dans quasiment un cas sur deux, ces nouvelles pratiques font davantage l'objet d'un renforcement d'une pratique existante que d'une nouveauté**. En effet, parmi toutes les pratiques pro-environnementales décelées dans le quotidien de nos répondants 15 jours après leur retour, 25 d'entre elles sont nouvellement adoptées alors que 23 d'entre elles avaient déjà été intégrées auparavant sans pour autant être conservées durablement.

Pour **Priscilla**, ces pratiques liées au détachement du matériel ont bien été une nouveauté pour elle lors de son premier retour de Compostelle : « *Quand je vois tout ce que je possédais, en 2012, la première fois que je suis partie marcher et ce que je possède aujourd'hui [...] je suis devenue plus riche parce que j'ai plus de moyens et pourtant, j'ai beaucoup moins d'affaires qu'à l'époque* ».

Quant à **Cécile**, l'expérience d'itinérance agit plutôt comme un renforcement de sa consommation de produits locaux, et *a fortiori* de ses pratiques écologiques, car cela fait écho à ses valeurs personnelles : « *Pas de produits cuisinés à la maison, on cuisine tout [...] des produits de marché, des productions locales [...] pour ma part, vraiment depuis très longtemps, mais là, en fait, ça vient encore plus enrichir ça. [L'itinérance] me rapproche aussi de toutes les pratiques écolos que j'ai mises en place déjà depuis des années et qui viennent aussi se renforcer, encore, un peu plus* ». Pour Caroline, l'expérience d'itinérance vient aussi renforcer et stabiliser des pratiques d'achats plus pragmatiques initiées récemment pendant les périodes de confinement de la crise sanitaire de la COVID-19 : « *J'ai changé dans mes modes de consommation puisque concrètement, on me dit 'ouais avant, tu faisais les petites boutiques de créateurs' et maintenant, je vais chez Décathlon ! [...] Je vais sur des choses plus pratiques dans mes achats [...] je pense que c'est à voir avec le COVID, mais beaucoup avec la marche de l'année dernière* ».

Ces résultats sont tout de même encourageants car, même si pour certains individus l'expérience ne génère pas de nouveaux comportements pro-environnementaux, celle-ci a néanmoins le pouvoir de réaffirmer dans le quotidien des comportements latents, parfois

oubliés. On en conclut donc que **l'expérience touristique peut aussi intervenir comme une piqûre de rappel venant fortement renforcer des pratiques pro-environnementales** qui auraient déjà été engagées dans le quotidien (en lien avec nos résultats évoqués dans le point 1.1.3 de la section 1 de ce chapitre qui suggèrent le pouvoir de cette expérience d'itinérance pédestre de raviver des comportements précédemment acquis).

Ainsi, nous pouvons affirmer que non seulement cette expérience d'itinérance pédestre entraîne – ou ravive - l'adoption de pratiques pro-environnementales variées dans le quotidien mais qu'en plus ces pratiques se pérennisent sur le long terme au moins pendant six mois. Afin de comprendre en profondeur dans quelle mesure cette expérience touristique constitue bien un levier d'adoption pérenne de comportements pro-environnementaux, il convient d'expliquer comment et pourquoi ces pratiques pro-environnementales se maintiennent – ou non – chez nos répondants.

2.3 Quatre mécanismes de transférabilité des pratiques frugales depuis l'expérience d'itinérance pédestre vers le quotidien expliquent le maintien sur le long terme des comportements pro-environnementaux

Afin d'identifier les mécanismes permettant d'expliquer cette adoption de pratiques frugales depuis les vacances vers le quotidien et leur pérennité dans le temps, **nous nous appuyons sur l'approche par la théorie des pratiques** qui a été détaillée dans notre chapitre 2, section 3. Lorsque l'approche par les pratiques est mobilisée, l'unité d'analyse devient la pratique et non plus l'individu ; la focale se place alors principalement sur les activités et les comportements des individus (Dubuisson-Quellier et Plessz 2013 ; Watson, Pantzar et Shove, 2012). Pour rappel, une pratique se manifeste par un comportement routinier (Reckwitz, 2002) et trois composantes interreliées constituent une pratique : la signification, l'arrangement matériel et les compétences. La pratique a la particularité d'être dynamique, ainsi, si l'un de ses trois éléments constitutifs est modifié, cela modifie l'ensemble de la pratique (Shove, Pantzar et Watson, 2012). Les pratiques peuvent se combiner entre elles et former ainsi des constellations de pratiques (Schatzki, 2012) mais celles-ci peuvent également se concurrencer entre elles ce qui contraint alors l'individu à devoir faire des choix sur les pratiques à préserver et celles à abandonner (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013).

Nos résultats révèlent **l'existence de mécanismes reposant sur le principe de transférabilité de la pratique pour expliquer à la fois comment des pratiques frugales expérimentées au cours de l'itinérance pédestre s'intègrent dans le quotidien de nos**

répondants, et pourquoi celles-ci se maintiennent – ou non – sur le long terme. Puisqu'une pratique - *a fortiori* frugale – expérimentée pendant l'expérience touristique est naturellement composée d'un sens, d'un arrangement matériel et d'une compétence, nous supposons que cette pratique est transférable dans le quotidien si le répondant retrouve ce même sens, ce même arrangement matériel et cette même compétence. En réalité, il s'avère que les pratiques frugales ne se transfèrent pas toujours de façon aussi systématique mais que quatre mécanismes de transférabilité différents sont à l'œuvre :

- **Mécanisme 1 : la pratique touristique est transférée telle quelle dans la vie quotidienne ;**
- **Mécanisme 2 : la pratique touristique est transformée pour s'intégrer dans la vie quotidienne ;**
- **Mécanisme 3 : la pratique touristique est partiellement transférée dans la vie quotidienne ;**
- **Mécanisme 4 : la pratique touristique n'est pas du tout transférée dans la vie quotidienne.**

2.3.1 Mécanisme 1: la pratique touristique est transférée telle quelle dans la vie quotidienne

Ce mécanisme est le plus simple et le plus direct. **L'individu qui expérimente une pratique au cours de ses vacances la transpose à l'identique dans sa vie quotidienne,** comme s'il effectuait un copier/coller de sa pratique depuis le contexte touristique vers le contexte quotidien. Ce mécanisme fonctionne tant que le sens, l'arrangement matériel et la compétence donnés à la pratique frugale au cours de l'itinérance pédestre restent équivalents dans la vie quotidienne.

Par exemple, dans le cas de la pratique du tri des objets dans son logement au retour (pratique n°1 dans le tableau 12) - l'une des pratiques frugales les plus adoptées suite à l'itinérance - celle-ci est un copier/coller de la pratique frugale du tri des objets à garder dans leur sac qui a été expérimentée pendant l'itinérance. Celle-ci se transfère telle quelle dans le quotidien car nos répondants :

- retrouvent du **sens** au fait de trier leurs objets : un sentiment de liberté, de purification de l'esprit, un besoin de désencombrer leur environnement afin de se sentir plus léger, ne plus vouloir remplir le vide ou encore en faire profiter à quelqu'un d'autre davantage dans le besoin. **Marie** l'exprime clairement : « *Quand je suis rentrée, j'ai fait un tri*

dans mon armoire [...] y'a des trucs où je me suis dit ' mais en fait, j'en n'ai pas besoin, j'ai trop de choses, ça m'encombre, j'ai pas de place donc il faut que je vide quoi ' [...] j'en vois pas l'utilité et tu donnes, ça fera des heureux et c'est très bien. » ;

- disposent d'une **logistique matérielle** leur permettant de se débarrasser de leurs affaires puisqu'ils ont accès à des circuits de remise en vente ou de dons d'objets de seconde-main (recyclerie, application, associations, friperie...) comme l'explique **Geneviève** : *« Je me débarrasse de vêtements et je donne et je rachète quasiment que dans des boutiques solidaires. » ;*
- se savent maintenant **compétents** pour le faire puisqu'ils ont déjà expérimenté le fait de faire des choix en amont de matériel pour réaliser l'itinérance mais aussi de s'en alléger en cours de route lorsque c'était nécessaire comme le justifie **Priscilla** : *« Sur le chemin, si je finis mon tube de dentifrice je suis contente parce que c'est quelque chose en moins dans le sac et à la maison, si je finis un pot de crème et que je le jette à la poubelle c'est une chose en moins dans ma salle de bains et je suis ravie ».*

Le schéma récapitulatif ci-dessous (figure 16) illustre ce premier mécanisme de transférabilité⁹⁴ :

Mécanisme 1: la pratique touristique est transférée telle quelle dans la vie quotidienne

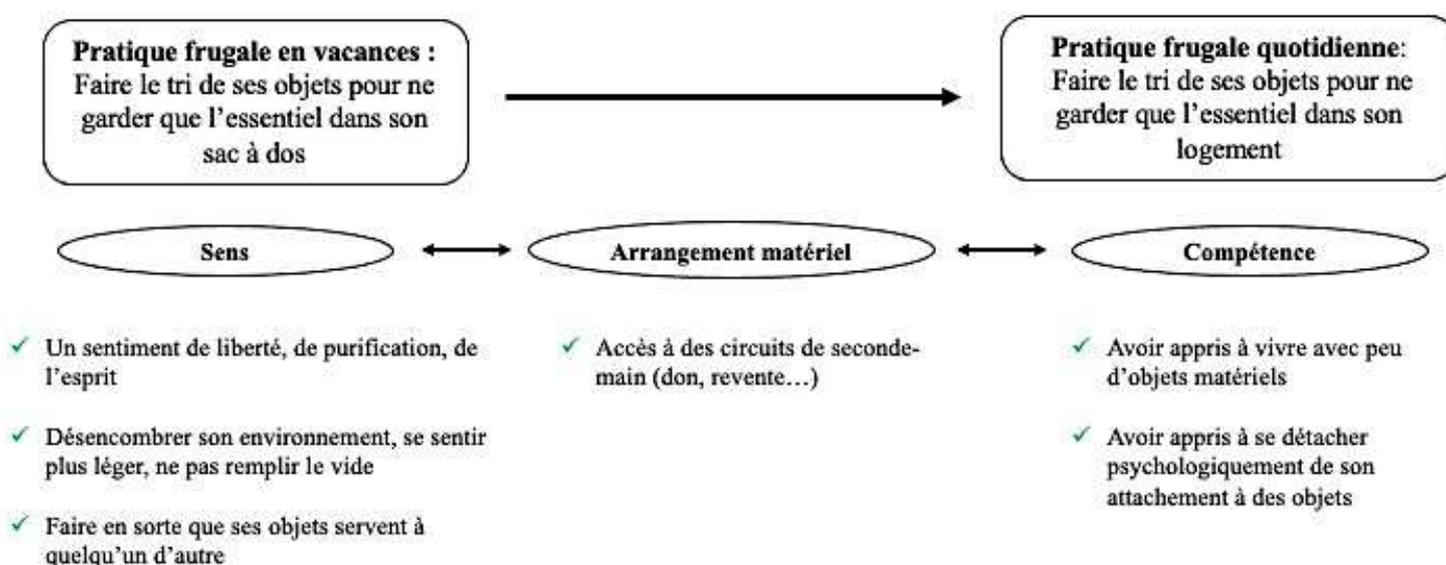


Figure 16 - Schématisation du mécanisme 1 de transférabilité à l'identique d'une pratique frugale depuis l'expérience d'itinérance touristique vers le quotidien

⁹⁴ La coche verte indique un élément favorisant la transférabilité.

2.3.2 Mécanisme 2 : la pratique touristique est transformée pour s'intégrer dans la vie quotidienne

Ce second mécanisme consiste à **transformer une pratique expérimentée pendant les vacances pour que celle-ci puisse s'adapter à la vie quotidienne**. Lorsque l'individu expérimente une pratique frugale au cours de ses vacances mais qu'il ne lui est pas possible de la transposer à l'identique comme dans le mécanisme 1, il en réarrange le sens, l'arrangement matériel et la compétence, pour en reproduire une version au plus proche dans la vie quotidienne. La pratique frugale expérimentée pendant l'expérience teinte la pratique quotidienne pour la rendre plus sobre.

Par exemple, dans le cas de la pratique consistant à limiter le gaspillage alimentaire (pratique n°8 dans le tableau 12), celle-ci est inspirée par le fait de ne s'être ravitaillé que lorsque cela était nécessaire pendant l'itinérance. Nos répondants réadaptent cette pratique dans le quotidien car ils :

- retrouvent du **sens** au fait de consommer moins de nourriture notamment à travers une disparition de la peur de manquer de nourriture ou une volonté de ne plus rentrer dans un schéma sociétal d'hyperconsommation comme en témoigne **Geneviève** : « *Quand ma sœur vient chez moi, elle me dit 'y'a rien à manger chez toi' ! J'ai changé la façon d'appréhender ce que j'ai dans mon réfrigérateur [...]. Je trouve que la vie est tellement plus agréable comme ça, c'est une question de simplicité de se dire que nos besoins ils sont impactés par la société mais, en fait, quand on y revient, on se rend compte que ce qui nous rend pleinement heureux, c'est vraiment de contenter nos besoins primaires [...] un petit carré de chocolat de temps en temps c'est bien suffisant.* » ;
- ajustent leur **situation matérielle** pour limiter les occasions de gaspiller comme le fait de ne plus stocker de nourriture ou bien d'avoir accès à des commerces permettant de faire l'appoint au jour le jour comme l'explique également **Geneviève** : « *J'achète un peu au jour le jour.* » ;
- savent maintenant qu'ils ont la **compétence** de reconnaître les besoins journaliers du corps humain et que si nécessaire ils trouveront toujours facilement de quoi se sustenter comme l'exprime **Marie** : « *Je pense que j'écoute beaucoup plus mon corps au niveau de l'alimentation [...] sur Compostelle je mangeais quand j'avais faim [...] une fois que j'avais fait ma journée, tu sais que t'as vraiment dépensé exactement ce*

que t'as mangé le matin et donc, t'as faim forcément en arrivant le soir, ou même le midi ».

Le schéma récapitulatif ci-dessous (figure 17) illustre ce second mécanisme de transférabilité⁹⁵ :

Mécanisme 2 : la pratique touristique est transformée pour s'intégrer dans la vie quotidienne

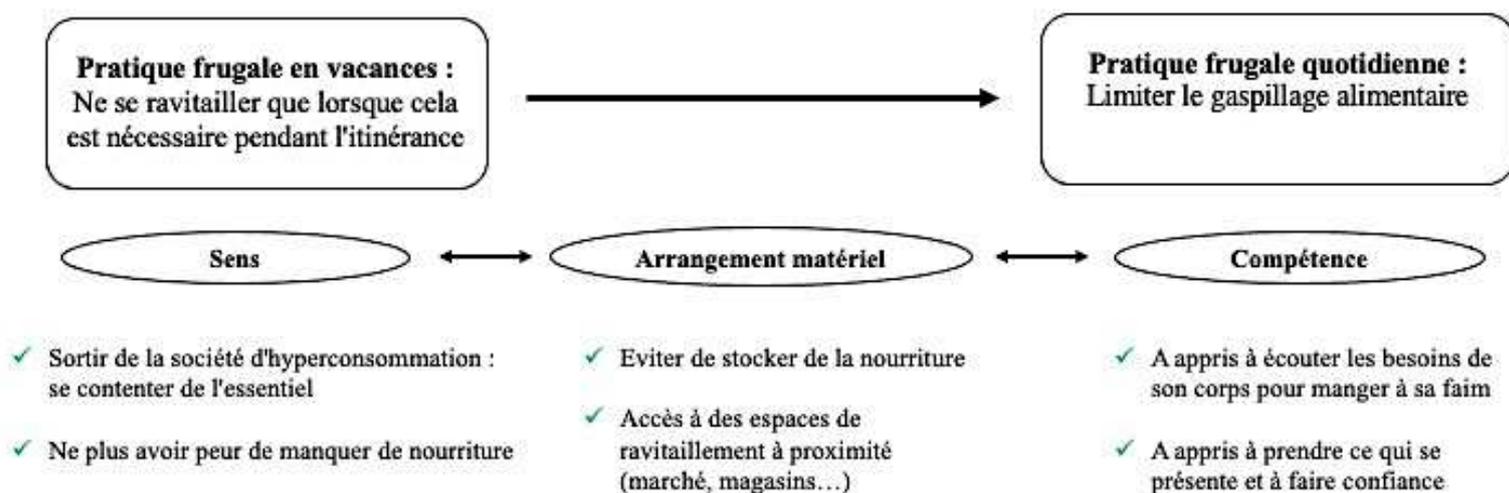


Figure 17 - Schématisation du mécanisme 2 de transférabilité après transformation d'une pratique frugale depuis l'expérience d'itinérance touristique vers le quotidien

2.3.3 Mécanisme 3 : la pratique touristique est partiellement transférée dans le quotidien

Ce mécanisme est ambivalent. Comme dans le mécanisme 1, l'individu qui expérimente une pratique au cours de ses vacances est en mesure de la transposer à l'identique dans sa vie quotidienne s'il retrouve le sens, l'arrangement matériel et la compétence expérimentés au cours de l'itinérance pédestre. Néanmoins, il arrive que dans certaines situations du quotidien, l'un de ces trois éléments constitutifs viennent à manquer empêchant la bonne réalisation de la pratique frugale. Dans d'autres situations, tous ces éléments constitutifs sont alignés et la pratique frugale se concrétise. On en déduit qu'**une pratique touristique frugale peut n'être que partiellement transférée dans le quotidien d'un individu** puisqu'elle peut se maintenir dans certaines situations si toutes les composantes sont présentes. Par contre, elle sera abandonnée dans d'autres situations si l'une des composantes est manquante.

Par exemple, la pratique frugale consistant à favoriser la marche au quotidien pour ses déplacements plutôt que la voiture (travail, course de proximité...) (pratique n°11 dans le

⁹⁵ La coche verte indique un élément favorisant la transférabilité.

tableau 12) - est un copier/coller partiel de la pratique frugale de la marche comme mode de déplacement pendant l'itinérance pédestre plutôt que la voiture. Mais on constate que celle-ci se transfère totalement dans le quotidien de nos répondants dans certaines situations mais seulement partiellement dans d'autres. Dans le cas de cette pratique frugale, l'élément constitutif faisant varier la transférabilité de la pratique au quotidien est ici celui de l'arrangement matériel (la composante faisant varier la transférabilité peut pour d'autres pratiques être le sens ou la compétence) :

- le **sens** ne fait pas défaut puisque nos répondants souhaitent dans leur quotidien continuer de se libérer du stress de la voiture, renouer avec la marche qui est devenue un mode de vie, satisfaire leur conscience écologique ou encore retrouver un rythme plus lent similaire à celui de la marche comme en témoigne **Caroline D.** : « *Vraiment la chose qui me fait le plus de bien quoi, c'est de pas avoir cette voiture.* » ;
- la **compétence** ne fait pas non plus défaut car nos répondants se savent capables de marcher de longues durées, pendant de longues distances, dans des conditions météorologiques difficiles ou encore ont appris également à prendre plus le temps de faire les choses comme le montre **Philippe** : « *Je prends moins ma voiture qu'avant, c'est-à-dire qu'avant, j'allais faire des courses facilement en voiture et maintenant, je me déplace à pied pour aller faire les courses. [...] Effectivement, t'as plus peur de marcher, t'as fait deux-cents kilomètres, t'as plus peur d'aller chercher ton pain ou de faire tes courses à pied.* » ;
- mais nos répondants ne disposent pas toujours **de l'arrangement matériel** favorable leur permettant de systématiquement préférer la marche à la voiture. Lorsqu'il s'agit de se déplacer à pied pour aller faire des courses de proximité, la pratique frugale est transposée comme l'a déclaré Philippe précédemment. Cependant, lorsqu'il s'agit de se rendre quotidiennement au travail, c'est là que la pratique s'estompe parfois. Dans le cas de **Caroline**, c'est l'absence de transports en commun dans son village qui la pénalise : « *Je réfléchis un peu au niveau du boulot mais on n'a pas de moyens de transport, y'a pas de trains, y'a pas de bus... c'est pas du tout possible* ». Dans le cas de **Cécile**, c'est la contrainte liée au temps disponible qui l'empêche de passer à l'acte pour rejoindre son lieu de travail : « *Je me disais vu les kilomètres que j'avais fait que c'était facile d'en faire un peu plus, que j'aille au boulot à pied et rentrer en bus, je pourrais faire au moins cinq kilomètres par jour. Eh ben j'arrive pas à passer les notions de temps. Il faut vite aller au boulot ou vite en revenir, faudrait que je me lève*

*beaucoup plus tôt... Peut-être que j'y arriverai un jour, parce que je sais que ça me plairait bien et à chaque fois, je me dis 'fais-le au moins une fois dans la semaine' ». Enfin, dans le cas de **Philippe**, c'est l'organisation du planning des membres de son foyer mais aussi les mauvaises conditions météorologiques qui le freinent : « Alors je, je vais au travail toujours avec ma voiture, mais parce que je pose mes enfants souvent à l'école avant [...] et parce que quand il pleut, c'est chiant ».*

Le schéma récapitulatif ci-dessous (figure 18) illustre ce troisième mécanisme de transférabilité⁹⁶ :

Mécanisme 3 : la pratique touristique est partiellement transférée dans le quotidien

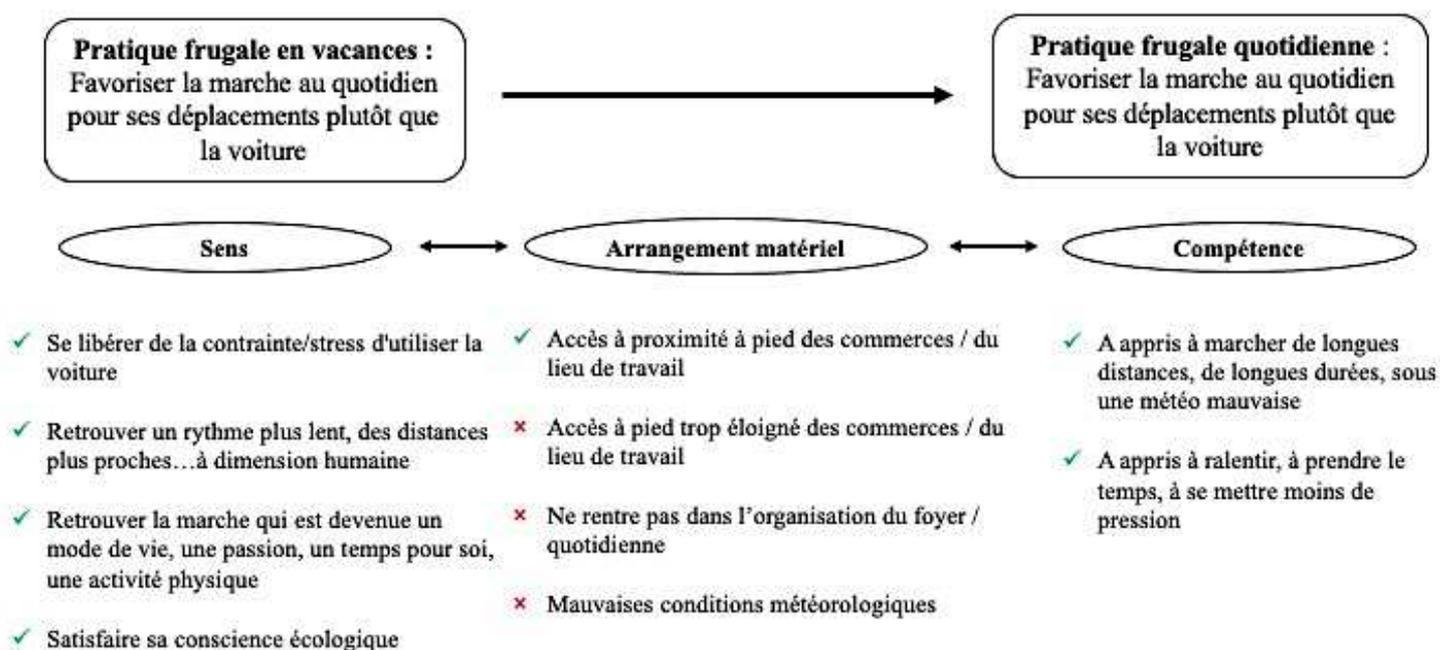


Figure 18 - Schématisation du mécanisme 3 de transférabilité partielle d'une pratique frugale depuis l'expérience d'itinérance touristique vers le quotidien

⁹⁶ La coche verte indique un élément favorisant la transférabilité et la croix rouge indique un élément empêchant la transférabilité de la pratique.

2.3.4 Mécanisme 4 : la pratique touristique n'est pas du tout transférée dans le quotidien

Enfin, le dernier mécanisme montre que parfois **la pratique frugale est complètement abandonnée dans le quotidien**. Ceci s'explique par l'absence dans le quotidien de l'un ou plusieurs des trois éléments constitutifs de la pratique. En effet, si l'individu ne retrouve pas le sens, ne dispose pas de l'arrangement matériel ou bien n'a pas la compétence, nos résultats montrent que la pratique disparaît sur le long terme dans le quotidien.

Par exemple, la pratique frugale consistant à limiter la consommation en extérieur dans le quotidien (pratique n°10 du tableau 12) inspirée de l'expérience d'itinérance pédestre n'est finalement pas maintenue sur le long terme par certains de nos répondants. Prenons l'exemple de Priscilla qui a abandonné cette pratique frugale à l'issue de sa cinquième itinérance en 2021 alors qu'elle l'avait maintenue depuis sa première itinérance en 2012. Dans ce cas, le sens et l'arrangement matériel font défaut :

- la compétence ne fait pas défaut, l'expérience d'itinérance pédestre ayant permis d'apprendre à se recentrer sur soi-même et à limiter le besoin de se nourrir de l'extérieur mais aussi à moins consommer à l'extérieur pour tenir un budget restreint sur plusieurs semaines. **Priscilla** l'explique : *« J'essaye de faire des économies quand je marche parce que je pars longtemps donc je fais pas de la demi-pension tous les jours, j'essaye de pique-niquer, de cuisiner autant que possible. »* ;
- pour autant, **l'arrangement matériel** favorise l'abandon de la pratique car la situation personnelle de notre répondante a évolué en quelques années et son niveau de vie s'est amélioré lui permettant de se faire davantage plaisir à l'extérieur. Elle explique par ailleurs que cela s'est même à l'inverse transposé sur sa façon d'itinérer sur Compostelle : *« Je me suis rendue compte que je m'étais embourgeoisée dans ma vie, dans mon quotidien, que je faisais moins attention parce que j'ai plus de moyens qu'avant. Et j'ai transféré ce mode de vie là sur le chemin. Je m'en suis rendue compte que j'avais explosé mon budget. Avant j'étais plutôt fière de tenir avec 40€ par jour, là je dépassais parfois les 60€ parce que j'allais au restau, j'allais dans des hébergements seule... et j'étais déçue de voir que j'avais changé ma façon de faire le chemin. Parce qu'avant c'était vraiment mes vacances faciles et pas chères quand j'étais au chômage, et en changeant de niveau de vie j'ai aussi transposé ça sur le chemin. »* ;
- le manque de **sens** encourage également l'abandon de la pratique de limiter sa consommation à l'extérieur puisque dans un contexte sanitaire difficile où les relations

avec autrui sont limitées (en 2021), notre répondante ne souhaite pas se rajouter de contraintes supplémentaires par la mise en place de pratiques frugales. Malgré son engagement de plusieurs années, elle préfère aujourd’hui soulager son quotidien en limitant ses efforts pro-environnementaux : « *Là dans ma vie maintenant je fais plus du tout attention, je suis revenue à mes anciennes habitudes. Je vais au restaurant, je bois souvent de l’alcool, je suis partie plein de fois en vacances en avion, là je suis à Malte... Mais je pense que dans ma vie en ce moment c’est pas évident, en plus avec le COVID c’est pas facile dans mon travail au quotidien en tant que professeure, on voit plus personne, je suis un peu isolée et ça me demanderait trop d’effort d’en plus devoir faire attention à ce que je fais. En fait je compense, pour pas que ce soit encore plus difficile au quotidien* ». On en déduit que les contraintes quotidiennes peuvent également rattraper les bonnes habitudes frugales prises par nos individus quelques semaines après la fin de leur itinérance.

Le schéma récapitulatif ci-dessous (figure 19) illustre ce quatrième mécanisme de transférabilité⁹⁷ :

Mécanisme 4 : la pratique touristique n’est pas du tout transférée dans la vie quotidienne

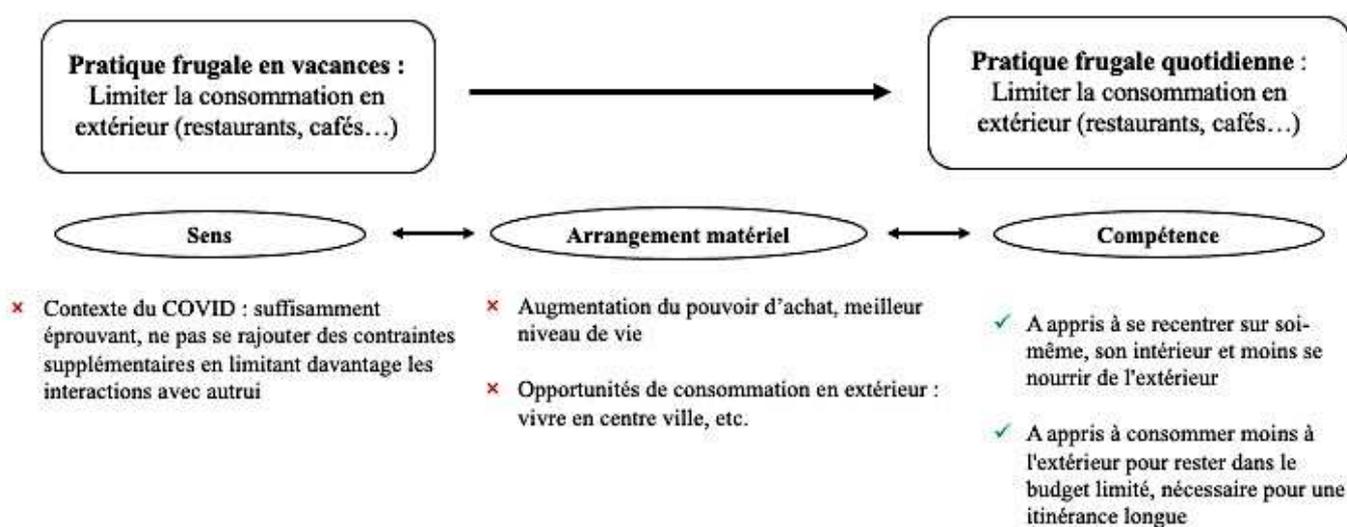


Figure 19 - Schématisation du mécanisme 4 d’abandon d’une pratique frugale entre l’expérience d’itinérance touristique et le quotidien

⁹⁷ La coche verte indique un élément favorisant la transférabilité et la croix rouge indique un élément empêchant la transférabilité de la pratique.

Grâce à l'identification de ces quatre mécanismes de transférabilité basés sur l'interrelation entre les trois composantes de la pratique (sens, arrangement matériel et compétences), nous sommes en mesure d'expliquer pourquoi certaines pratiques frugales issues de l'expérience d'itinérance pédestre se maintiennent sur le long terme alors que d'autres disparaissent. Dans le cas où les trois composantes de la pratique peuvent se transposer dans le quotidien, soit à l'identique (mécanisme 1), soit en étant réadaptées (mécanisme 2), la pratique se maintient sur le long terme dans le quotidien de l'individu. Dans le cas où les trois composantes de la pratique cessent d'être reliées entre elles, soit lorsqu'une composante n'est pas mobilisable dans toutes les situations (mécanisme 3) soit lorsqu'une composante est abandonnée (mécanisme 4), alors la pratique est partiellement transférée voire disparaît complètement.

Également, ces mécanismes de transférabilité montrent **le potentiel de la portabilité des pratiques, a fortiori frugales, depuis un contexte touristique vers un contexte quotidien lorsque ces deux contextes sont relativement similaires** : « *Je me rends compte que je calque mes habitudes du chemin à la maison* » nous précise Priscilla. En effet, l'individu expérimente des pratiques frugales dans un contexte d'itinérance pédestre qui le renvoient indirectement vers plus d'essentialisme. Parce que cet essentialisme est aussi accessible dans la vie quotidienne moyennant quelques ajustements, l'individu peut facilement projeter son expérience de frugalité dans son quotidien pour colorer ses propres pratiques de sobriété et de simplicité.

Synthèse de la section 2

Dans cette section 2, nos résultats montrent clairement que la confrontation avec des pratiques frugales au cours de l'expérience d'itinérance pédestre encourage l'adoption sur le long terme de comportements pro-environnementaux ce qui nous permet de répondre à notre seconde proposition de recherche. L'itinérance pédestre, par l'expérience de la frugalité qu'elle facilite, a poussé nos répondants à faire moins, à vivre avec moins et à se recentrer sur l'essentiel. Ces apprentissages génèrent au retour une remise en question identitaire fondamentale qui invite l'individu à simplifier ses propres pratiques routinières. On constate en effet que 20 pratiques frugales, impulsées depuis leurs vacances vers leur quotidien, viennent s'intégrer dans leur vie de tous les jours et qu'une grande majorité de ces pratiques perdurent sur du long-terme, au moins six mois après l'expérience d'itinérance pédestre. Nos résultats

nous informent par ailleurs que toutes ces pratiques pro-environnementales ne sont pas forcément nouvelles mais que l'expérience d'itinérance pédestre a le pouvoir de les réactiver afin de les réinstaurer dans le quotidien. Quatre mécanismes de transférabilité basés sur l'interrelation entre les trois composantes de la pratique (sens, arrangement matériel et compétences) nous permettent d'expliquer pourquoi certaines pratiques frugales issues de l'expérience d'itinérance pédestre se maintiennent sur le long terme et d'autres disparaissent. Les mécanismes 1 et 2 montrent que lorsque les trois composantes de la pratique frugale issue de l'expérience touristique peuvent se transposer à l'identique ou se réadapter dans le quotidien, la pratique frugale se maintient sur le long terme. A l'inverse, les mécanismes 3 et 4 montrent que lorsque les trois composantes de la pratique cessent d'être reliées entre elles, la pratique n'est que partiellement transférée voire disparaît complètement. La transférabilité de pratiques, depuis un contexte touristique vers un contexte quotidien est également favorisée lorsque ces deux contextes sont relativement similaires

Synthèse du chapitre 4

Dans cette première section dédiée à répondre à notre première proposition de recherche consistant à définir de quelle manière s'opère le processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique, nos résultats révèlent huit enseignements concernant les types de transformation observés, les mécanismes et dynamiques du processus de transformation et les éléments déclencheurs de la transformation : (1) quatre types de transformation – psychologique, sociale, spirituelle et comportementale – se manifestent simultanément à l'issue d'une itinérance pédestre ; (2) le moment déclencheur de la transformation intervient à divers moments du processus de transformation ; (3) une réintégration brutale ou une réintégration douce dans le quotidien ont un impact identique sur la transformation individuelle ; (4) l'expérience d'itinérance pédestre accompagne un processus de transformation plus global et continu et devient une ressource mobilisable au quotidien qu'il peut être nécessaire de raviver régulièrement ; (5) la transformation sur le long terme n'est pas conditionnée aux intentions de changement des individus ; (6) huit facteurs – internes et externes - présents pendant l'expérience influencent la transformation ; (7) la transformation n'est pas toujours conditionnée à une durée longue d'itinérance pédestre ; (8) les entretiens avec la chercheuse peuvent influencer la transformation. L'ensemble de ces huit enseignements nous permettent

de produire un nouveau modèle conceptuel holistique de la transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique telle que l'itinérance pédestre.

Dans la seconde section dédiée à notre deuxième proposition de recherche, l'objectif consistait à identifier les mécanismes favorisant l'adoption pérenne d'un comportement pro-environnemental à travers l'approche par les pratiques. Nos résultats montrent que l'itinérance pédestre, de par son contexte sobre et simplifié, encourage la confrontation avec de nouvelles pratiques frugales qui invitent l'individu à se recentrer sur l'essentiel. Cette confrontation déclenche une remise en question profonde de ses propres comportements au retour dans le quotidien, impulsant ainsi une réadaptation de ses pratiques routinières pour s'aligner avec ce qui a été vécu et ressenti pendant l'expérience d'itinérance. De nouvelles pratiques pro-environnementales, touchant à des dimensions variées telles que le matériel, la consommation, la mobilité, la préservation des ressources, les modes de vie ou encore les modes d'hébergement, émergent - ou se réactivent - pour se maintenir durablement (au moins six mois). Cette intégration dans le quotidien se réalise grâce à un mécanisme de transférabilité de la pratique frugale depuis le contexte des vacances vers le contexte de la maison, qui lui-même se décline en quatre stratégies en fonction du sens, de l'arrangement matériel et de la compétence dont dispose l'individu : un transfert à l'identique de la pratique, une réadaptation de la pratique, un transfert partiel de la pratique et enfin un abandon de la pratique. Il semblerait qu'une forte proximité entre le contexte de l'itinérance pédestre et le contexte quotidien favorise la transférabilité de ces pratiques puisque celles-ci peuvent être plus ou moins facilement reproduites.

Intégrée dans un processus global et continu de transformation, l'expérience touristique d'itinérance pédestre facilite la confrontation avec des pratiques frugales transférables dans le quotidien de l'individu à son retour et dont l'adoption est pérenne. Cette démonstration illustre donc clairement que l'expérience touristique peut être un levier efficace pour faire changer durablement les comportements individuels quotidiens vers plus de soutenabilité et ainsi limiter leur impact sur l'environnement. Nos résultats apportent alors réponse à notre problématique initiale : dans quelles mesures la confrontation avec de nouvelles pratiques lors d'une expérience touristique peut-elle favoriser l'adoption d'un comportement pro-environnemental sur le long terme ?

Discussion et conclusion générale

INTRODUCTION GENERALE

PREMIERE PARTIE THEORIQUE : L'EXPERIENCE TOURISTIQUE COMME LEVIER D'ADOPTION DE COMPORTEMENTS PRO-ENVIRONNEMENTAUX

Chapitre 1

Comportements pro-environnementaux : une tendance actuelle forte mais un engagement encore fragile

Chapitre 2

L'expérience touristique possède un pouvoir de transformation individuelle certain mais encourage-t-elle l'adoption de comportements pro-environnementaux ?

SECONDE PARTIE EMPIRIQUE : EXPLORATION DU POTENTIEL DE TRANSFORMATION COMPORTEMENTALE PAR LE TRANSFERT DE PRATIQUES TOURISTIQUES

Chapitre 3

Epistémologie et méthodologie de la recherche

Chapitre 4

Un modèle holistique de transformation individuelle lors d'une itinérance pédestre et l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes par la transférabilité de pratiques frugales

DISCUSSION ET CONCLUSION GENERALE

Plan de la discussion et conclusion générale

Introduction de la discussion et conclusion générale.....	287
Section 1. Discussion des résultats.....	293
1.1 Un approfondissement de la connaissance autour des types de transformation, des dynamiques du processus de transformation et des facteurs déclencheurs de la transformation.....	293
1.2 La validation empirique d'un nouveau modèle holistique du processus de transformation complémentaire aux modèles existants.....	298
1.3 Le pouvoir avéré de l'expérience d'itinérance pédestre pour induire des comportements spécifiquement pro-environnementaux durables	300
1.4 Le mécanisme de transférabilité de la pratique depuis le contexte touristique vers le contexte quotidien comme levier efficace pour justifier le maintien, ou non, de comportements pro-environnementaux.....	301
Section 2. Contributions de la recherche.....	305
2.1 Contributions théoriques.....	305
2.2 Contributions méthodologiques.....	307
2.3 Contributions managériales.....	309
2.4 Contributions sociétales.....	312
Section 3. Limites et perspectives de la recherche.....	315
3.1 Limites de la recherche.....	315
3.2 Perspectives de recherche.....	317

Introduction de la discussion et conclusion générale

Longtemps perçu comme une notion abstraite, le réchauffement climatique est aujourd'hui devenu une réalité qui ne peut plus être ignorée. L'accélération de la prise de conscience de l'impact de l'homme sur le changement climatique rend plus que nécessaire l'adoption de comportements pro-environnementaux (Steg et Vlek, 2009). Malgré une volonté croissante d'une partie de la population de s'engager dans des comportements vertueux (Steg et Vlek, 2009), de nombreux freins endogènes et exogènes persistent (Blake, 1999 ; Lamb *et al.*, 2020) et favorisent l'inaction climatique. Cela est d'autant plus vrai dans le contexte touristique, la période de vacances étant fortement propice à un relâchement des contraintes et des efforts ce qui entraîne une dégradation des comportements pro-environnementaux, même auprès d'individus présageant d'une forte sensibilité environnementale (Holmes, Dodds et Frochot, 2019 ; Juvan et Dolnicar, 2014). Notre revue de littérature dédiée à l'adoption de comportements pro-environnementaux (chapitre 1) démontre clairement que la recherche peine encore à mettre en évidence une approche efficace pouvant réellement conduire à un changement concret et pérenne des comportements vers plus de durabilité. Notre revue de littérature dédiée au tourisme transformationnel (chapitre 2, sections 1 et 2) nous informe cependant que l'expérience touristique a la particularité très intéressante d'opérer des transformations personnelles chez les individus (Kotler, 1997 ; Reisinger, 2013 ; Kirillova, Letho et Cai, 2017a ; Soulard, McGehee et Knollenberg, 2020). Lean (2009) suggère de porter la réflexion autour du « tourisme durable » de façon davantage holistique afin d'inspirer des comportements pro-environnementaux au-delà de l'expérience touristique, lorsque l'individu retourne dans son lieu de vie. L'ensemble de ces constats nous ont permis de définir la principale question de recherche ayant guidé ce travail doctoral : l'expérience touristique vécue en vacances peut-elle encourager l'adoption pérenne de comportements pro-environnementaux dans le quotidien ?

La littérature relativement récente sur le tourisme transformationnel (chapitre 2, sections 1 et 2) nous précise que les recherches actuelles sont fortement basées sur des études théoriques plutôt qu'empiriques mais aussi que ces dernières se sont peu intéressé à la transformation concrète (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017 ; Matteucci, 2022 ; Wu, Font et Liu, 2021) et pérenne (Lee, Jan et Huang, 2015) des comportements. Cette thèse s'est alors appuyée sur la théorie des pratiques (Schatzki, 1996 ; Reckwitz, 2002 ; Watson, Pantzar et Shove, 2012 ; Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013), une approche ayant prouvé son efficacité pour générer des comportements de consommation responsable dans un contexte quotidien, afin de la mettre en

perspective avec un contexte touristique (chapitre 2, section 3). L'objectif de ce travail doctoral repose ainsi sur l'hypothèse originale que des pratiques expérimentées lors d'une expérience touristique pourraient être transférées dans le quotidien et engendrer des comportements pro-environnementaux. En découle ainsi **la problématique** autour de laquelle s'articule l'ensemble de cette thèse : **dans quelles mesures la confrontation avec de nouvelles pratiques lors d'une expérience touristique peut favoriser l'adoption d'un comportement pro-environnemental sur le long terme ?** Une collecte longitudinale réalisée auprès de 19 répondants réalisant une expérience touristique d'itinérance pédestre sur un chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle a été retenue pour constituer notre matériau empirique (chapitre 3).

Le développement de notre réponse à cette problématique s'est structuré autour de deux propositions de recherche :

- **Proposition de recherche 1** : **De quelle manière s'opère le processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique ?** (chapitre 4 – section 1). Malgré un fort engouement académique pour le champ du tourisme transformationnel, cette connaissance encore embryonnaire gagnerait à être approfondie. L'état de l'art des recherches actuelles (chapitre 2, sections 1 et 2) propose des éléments fondamentaux sur les dynamiques et les mécanismes du processus de transformation, les éléments déclencheurs et les types de transformations ; des modèles conceptuels de ce processus ont par ailleurs été élaborés. Comme mentionné précédemment, nous avons pour autant identifié deux limites importantes : la transformation comportementale ainsi que la connaissance autour des facteurs de maintien et d'abandon de la transformation dans le temps sont peu documentés. Cette première proposition de recherche a donc représenté l'étape préalable mais indispensable pour poser les bases de la compréhension du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique afin d'enclencher ensuite notre seconde proposition de recherche qui s'attachera à appréhender plus précisément la transformation comportementale, *a fortiori* pro-environnementale, et ses mécanismes de maintien sur le long terme. L'ensemble des résultats associés à cette première proposition de recherche sont précisés dans le tableau 13 ci-après.

- **Proposition de recherche 2 : Quels mécanismes favorisent le transfert de pratiques depuis l'expérience touristique vers le quotidien et leur maintien sur le long-terme ?** (chapitre 4 – section 2). En complément de notre première proposition de recherche, la réponse à cette seconde proposition de recherche constitue la contribution majeure de ce travail de thèse. Comme mentionné précédemment, nous avons mobilisé l'approche par les pratiques dans un contexte touristique en adoptant une posture inversée consistant à évaluer (1) dans quelles mesures il existe un transfert de pratiques, *a fortiori* pro-environnementales, depuis le contexte touristique vers le contexte quotidien et (2) dans quelles mesures ces pratiques adoptées se maintiennent – ou non – sur le long terme dans la vie de tous les jours des individus. Les résultats associés à cette seconde proposition de recherche sont précisés dans le tableau 14 ci-après et indiquent que la confrontation avec des pratiques frugales invite l'individu à se recentrer sur l'essentiel au cours de l'expérience touristique, ce qui déclenche une remise en question profonde de ses propres comportements au retour dans le quotidien et *in fine* l'adoption de pratiques pro-environnementales. Ceci est rendu possible grâce à un mécanisme de transférabilité déclinable qui favorise la transposition de ces pratiques frugales initiées pendant les vacances dans le quotidien de l'individu et leur maintien pendant au moins six mois.

Proposition de recherche	Méthodologie	Principaux résultats
<p>PR1 : De quelle manière s’opère le processus de transformation individuelle dans le cadre d’une expérience touristique ?</p>	<p>Étude longitudinale qualitative (trois collectes) avec recueil de données multiméthodes : entretiens semi-directifs, observation participante avec immersion de la chercheuse, introspection de la chercheuse.</p>	<p>→ A propos des types de transformation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L’expérience d’itinérance pédestre déclenche simultanément une transformation multidimensionnelle - psychologique, sociale, spirituelle et comportementale - pérenne (six mois). <p>→ A propos des dynamiques du processus de transformation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le moment déclencheur de la transformation peut intervenir à divers moments du processus de transformation ; - Une réintégration brutale ou une réintégration douce dans le quotidien ont un impact identique sur la transformation individuelle ; - L’expérience d’itinérance pédestre accompagne un processus de transformation plus global et continu et devient une ressource mobilisable au quotidien qu’il peut être nécessaire de raviver régulièrement. <p>→ A propos des facteurs déclencheurs du processus de transformation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La transformation sur le long terme n’est pas conditionnée aux intentions de changement des individus ; - Huit facteurs – internes et externes - présents pendant l’expérience influencent la transformation ; - La transformation n’est pas toujours conditionnée à une durée longue de l’expérience d’itinérance pédestre ; - Les entretiens avec la chercheuse peuvent influencer la transformation. <p>→ Production d’un modèle conceptuel du processus holistique de transformation dans le cadre d’une itinérance pédestre.</p> <p><i>Ces résultats sont détaillés dans le chapitre 4, section 1.</i></p>

Tableau 13 - Synthèse des résultats liés à la première proposition de recherche

Proposition de recherche	Méthodologie	Principaux résultats
<p>PR2 : Quels mécanismes favorisent le transfert de pratiques depuis l'expérience touristique vers le quotidien et leur maintien sur le long-terme ?</p>	<p>Focus sur les pratiques pro-environnementales adoptées à l'issue de l'expérience touristique et identification de leur mécanisme de transférabilité et de maintien à travers le prisme des trois composantes de la pratiques (sens, arrangement matériel, compétence).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ L'itinérance pédestre facilite la confrontation avec des pratiques frugales qui poussent l'individu à se recentrer sur l'essentiel. Cela entraîne des révélations et génère une remise en question identitaire fondamentale qui invite l'individu à simplifier ses propres pratiques quotidiennes ; ➔ 20 pratiques frugales touchant à des dimensions variées (matériel, consommation, mobilité, préservation des ressources, modes de vie, modes d'hébergement) sont impulsées ou renforcées par l'itinérance pédestre et s'intègrent dans le quotidien des individus ; ➔ Une grande majorité de ces pratiques pro-environnementales perdurent au moins six mois après l'expérience d'itinérance pédestre ; ➔ Quatre mécanismes de transférabilité de la pratique frugale depuis les vacances vers le quotidien, basés sur l'interrelation entre les trois composantes de la pratique, expliquent le maintien ou l'abandon sur le long terme de ces pratiques pro-environnementales : un transfert à l'identique de la pratique frugale ; une réadaptation de la pratique frugale ; un transfert partiel de la pratique frugale ; un abandon de la pratique frugale. ➔ La proximité des contextes touristiques et quotidien favorisent le transfert de pratiques frugales. <p><i>Ces résultats sont détaillés dans le chapitre 4, section 2.</i></p>

Tableau 14 - Synthèse des résultats liés à la seconde proposition de recherche

Suite à cette synthèse des résultats de notre recherche, cette discussion et conclusion générale poursuit trois objectifs. La **section 1** vise à discuter nos résultats de manière transversale et approfondie au regard de la littérature existante. La **section 2** spécifie les contributions théoriques, méthodologiques, managériales et sociétales de notre recherche. Enfin, la **section 3** présente les limites de ce travail doctoral, dont certaines ouvrent la voie à de nouvelles perspectives de recherche.

Section 1. Discussion des résultats

L'analyse du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique d'itinérance pédestre et, plus spécifiquement, de l'adoption de comportements pro-environnementaux qui se maintiennent sur le long terme, a permis de mettre en évidence des résultats qu'il convient maintenant de confronter à la littérature existante pour débattre des convergences et divergences théoriques entre notre recherche et d'autres recherches existantes. Pour cela, nous faisons le choix d'articuler cette discussion autour de quatre grands sujets :

(1) un approfondissement de la connaissance autour des types de transformation, des dynamiques du processus de transformation et des facteurs déclencheurs de la transformation ;

(2) la validation d'un nouveau modèle holistique du processus de transformation complémentaire aux modèles existants ;

(3) le pouvoir avéré de l'expérience d'itinérance pédestre pour induire des comportements spécifiquement pro-environnementaux durables ;

(4) le mécanisme de transférabilité de la pratique depuis le contexte touristique vers le contexte quotidien comme levier efficace pour justifier le maintien, ou non, de comportements pro-environnementaux.

1.1 Un approfondissement de la connaissance autour des types de transformation, des dynamiques du processus de transformation et des facteurs déclencheurs de la transformation

Nos résultats viennent confirmer certains éléments déjà identifiés dans la littérature dédiée au tourisme transformationnel au sujet des types de transformation, des dynamiques et mécanismes du processus de transformation et des éléments déclencheurs de la transformation mais ceux-ci mettent également en lumière de nouveaux éléments.

Types de transformation

Nos résultats **confirment les quatre types de transformation - psychologique, sociale, spirituelle et comportementale** – précédemment identifiés par différents auteurs du tourisme transformationnel. Par exemple, nos résultats précisent qu'une transformation psychologique peut se manifester par une croissance du bien-être émotionnel et un sentiment d'enrichissement personnel ce qui est également présent dans les résultats de Wolf, Ainsworth et Crowley (2017). Nous pouvons aussi retrouver chez nos répondants une transformation sociale qui peut se

manifester par une meilleure tolérance de l'autre ce qui est également le cas dans les travaux de Kirillova, Lehto et Cai (2017a). Nous constatons, tout comme Wearing (2001), qu'une transformation spirituelle peut se manifester par un gain de confiance en la vie. Enfin, il apparaît dans nos résultats qu'une transformation comportementale peut se manifester par une pratique physique plus régulière, ce qui apparaît aussi dans les écrits de Saunders, Laing et Weiler (2013). Nos résultats confirment également les conclusions de Zhao et Agyeiwaah (2023) qui déclarent que **les transformations se mettant en place à l'issue d'une expérience touristique ne touchent non pas une mais plusieurs sphères simultanément.**

Dynamiques et mécanismes du processus de transformation

En ce qui concerne l'existence d'un moment déclencheur de la transformation, mis en exergue par Mezirow (1978) et Kirillova, Lehto et Cai (2017a), **nos résultats confirment que ce moment peut se déclencher à divers moments du processus de transformation.** Nous constatons effectivement que ce dernier peut se déclencher soit au début de l'expérience touristique comme le distinguent Wolf, Ainsworth et Crowley (2017), soit à la fin de l'expérience touristique comme le précisent Coghlan et Weiler (2015), Kirillova, Lehto, et Cai (2017a) et Robledo et Battle (2017), soit au retour à la maison comme l'identifient Soulard, McGehee et Knollenberg (2020). En sus, **nos résultats ajoutent que ce moment déclencheur de la transformation n'existe pas toujours en tant que tel.** En effet, la transformation peut ne pas s'enclencher à la suite d'un déclic spécifique mais selon un procédé naturel intervenant au cours du parcours de l'individu ce qui, à notre connaissance, n'a pas été révélé dans de précédentes recherches.

Egalement, dans leur modèle théorique inspiré de l'authenticité existentielle, Kirillova, Lehto et Cai (2017a) revendiquent l'existence d'un état désagréable et angoissant nommé « anxiété existentielle » qui se manifeste au retour des individus dans leur quotidien alors que ces derniers ressentent un sentiment d'inadéquation entre la personne qu'ils étaient avant l'expérience touristique et la personne qu'ils sont devenus. Selon ces auteurs, c'est cet état désagréable qui pousse l'individu à transformer son quotidien pour résoudre ce conflit intérieur et retrouver davantage de sérénité. Dans leur étude consacrée au phénomène de « transition dans » et « transition hors » de l'expérience d'itinérance sur un chemin de Compostelle, Husemann et Eckhardt (2019) repèrent également cet état inconfortable chez les répondants lorsqu'il s'agit de se réadapter à leur vie quotidienne à leur retour. Cet état de désorientation, de perception de vide et de manque de sens de la vie quotidienne est communément reconnu

comme le « syndrome post-Camino » (Frey, 1998). Pour autant, **nos résultats affirment que la transformation n'est pas forcément conditionnelle à une réintégration difficile dans le quotidien**. Certes, certains de nos répondants expérimentent un retour brutal et désagréable dans le quotidien qui impulse des transformations. Cependant, une autre partie de nos répondants déclare avoir mis en place des changements majeurs tout en ayant ressenti de la joie, du bonheur ou encore de la reconnaissance une fois de retour dans leur quotidien.

Nos résultats **valident empiriquement le fait que la transformation est individuelle et « hautement personnalisée »** puisque chacun de nos répondants possède un parcours de transformation différent et unique (Zhao et Agyeiwaah, 2023 ; Voigt, Brown et Howat, 2011 ; Lean, 2012) comme mis en évidence grâce à notre grille des parcours individuels. Notre recherche **confirme également que la transformation doit être envisagée comme un processus continu avant/pendant/après l'expérience touristique** (Coghlan et Weiler, 2015) plutôt que comme un résultat final (Christie et Mason, 2003) puisque nous constatons que celle-ci peut débiter déjà avant l'expérience touristique et se poursuit bien après le retour dans le quotidien. Nos résultats ne confortent pour autant pas ceux de Saunders, Laing, and Weiler (2013) qui estiment que le nouveau comportement adopté par les individus à l'issue de leur expérience touristique constitue l'étape finale du processus de transformation. Nos résultats illustrent effectivement que les individus peuvent faire évoluer leurs pratiques ou bien même totalement revenir sur des pratiques, notamment pro-environnementales, qui semblaient pourtant bien installées s'ils n'y retrouvent plus le sens, l'arrangement matériel ou la compétence. Au contraire, une transformation qui peut s'évaporer momentanément peut être réactivée dans le quotidien grâce à une nouvelle expérience touristique car nos résultats attestent que celle-ci peut servir de piquêre de rappel de comportements latents.

Facteurs déclencheurs de la transformation

Nos résultats valident les différents points de vue exprimés dans la littérature existante au sujet **des motivations et des intentions de départ comme facteurs pouvant influencer l'expérience de transformation d'un individu**. Teoh, Wang et Kwek (2021) estiment que l'état d'esprit dans lequel se trouve l'individu avant de partir en voyage (ses motivations et ses intentions) est fondamental dans le processus de transformation. Nous pouvons consolider ceci puisque parmi les individus exprimant une intention de changement, certains expérimentent bel et bien une transformation qui se maintient sur le long terme. Cependant, **nos résultats révèlent également le contraire puisque d'autres répondants partis avec cette même intention de**

changement ne manifestent pas de transformation durable. Nos résultats attestent par ailleurs qu'un individu ouvert et prêt au changement peut expérimenter une transformation dans le cadre d'une expérience touristique (Reisinger, 2013 ; Soulard, McGehee et Knollenberg, 2020), tout comme cette transformation peut intervenir par sérendipité, sans même avoir été anticipée ni avoir été motivée par une intention de changement (Lean, 2009 ; Kirillova, Lehto et Cai, 2017a).

Nos résultats **confirment également empiriquement sept facteurs internes et externes présents au cours de l'expérience** qui ont déjà été identifiés dans la littérature comme pouvant influencer la transformation : **l'état de déconnexion/escape** (Pine and Gilmore, 1998), **la présence du risque, du challenge et de la nouveauté** (Ulusoy, 2016 ; Teoh, Wang et Kwek, 2021 ; Kirillova, Cai et Lehto, 2017a ; Sheldon, 2020), **la confrontation avec la solitude** (Kirillova, Letho et Cai, 2017 ; Ingman, 2017), **la connexion à la nature** (Arnould et Price, 1993 ; Large et Schilar, 2018 ; Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017), **les interactions avec les autres et la création de *communitas*** (Decrop et al., 2018 ; Ingman, 2017 ; Turner, 1974), **la dimension spirituelle/religieuse du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle** (Sheldon, 2020 ; Frey, 1998 ; Ross, 2014) ainsi que **l'activité de la marche itinérante** (Saunders, Laing et Weiler, 2013 ; Kirschner, 2020). Nos résultats confirment aussi que certains antécédents personnels présents chez l'individu en amont de l'expérience touristique tels que **les traits de caractère et de personnalité** (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017), **le niveau préalable de compétences de l'individu** (Lindberg et Ostergaard, 2015) ainsi que **la capacité budgétaire** (Soulard, McGehee et Knollenberg, 2020) **ont une influence sur le challenge perçu par l'individu, et par conséquent sur sa transformation finale.** Nos résultats révèlent toutefois qu'un nouvel élément a une incidence sur la transformation : **le manque de préparation en amont de l'expérience d'itinérance.** Cela peut en effet renforcer la difficulté vécue de l'expérience qui elle-même entraîne la transformation.

Nos résultats mettent par ailleurs en évidence **un nouveau facteur déclencheur externe qui n'a pas été préalablement identifié dans les recherches sur le tourisme transformationnel : l'expérience de la frugalité.** L'individu est confronté à des pratiques frugales au cours de son itinérance pédestre qui lui permettent un retour à l'essentiel, à la sobriété et à la simplicité. Cette confrontation se révèle être un élément très fortement déclencheur de transformation. La frugalité apparaît depuis plusieurs décennies dans la littérature touchant au pèlerinage de Compostelle, Frey (1998) évoquant déjà « *le désir des pèlerins d'avancer léger dans la vie* » en ne se munissant symboliquement que de l'essentiel dans leur sac à dos. Dans cette même

littérature, Husemann et Eckhardt (2019) expliquent que les faibles opportunités de consommation, la simplicité des actions quotidiennes (dormir, manger, boire, marcher...) ainsi que l'obligation de réduire son matériel lors de l'expérience du chemin permettent aux individus de ralentir leur rythme habituel, de se détacher de l'abondance mais aussi de se libérer l'esprit de pensées inutiles. Notre recherche va encore plus loin puisqu'elle s'intéresse aux conséquences sur le long terme de l'expérience de cette frugalité pendant l'itinérance sur Compostelle et démontre que **celle-ci entraîne l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes dans le quotidien des individus.**

Cette notion de frugalité apparaît également dans le champ de la sociologie du sport avec une étude de Boutroy (2021) qui étudie les comportements des individus adeptes de la marche ultra-légère (la communauté MUL). Les résultats de Boutroy (2021) confirment le détachement psychologique du matériel qui se met en place suite au détachement physique du matériel dans une recherche de confort et d'efficacité au cours de l'itinérance. Dès la préparation de leur itinérance, les individus étudiés ne sélectionnent que les objets nécessaires pour répondre aux contraintes de base (se déplacer, manger, dormir à l'abri) et usent de techniques pour s'alléger au maximum (se débarrasser du superflu, diversifier l'emploi d'un même objet, réduire le poids de chaque objet ou encore manger sur place). Les résultats de Boutroy (2021) indiquent qu'à travers l'expérience de l'ultra-légèreté – ce que nous appelons plus largement frugalité – ces individus apprennent à se détacher de leurs croyances liées à la peur de manquer et acceptent de vivre avec moins dans leur quotidien. Leur regard sur leur matériel n'est alors plus subjectif mais devient objectif et un processus de purge, de purification s'entame avec à la clé une sensation de libération des contraintes et de l'esprit. Au fur et à mesure de leurs expériences d'itinérance, les membres de la communauté MUL adoptent des pratiques quotidiennes plus sobres pour limiter la surconsommation, l'accumulation, le gâchis en s'engageant dans des pratiques de bricolage, seconde main, d'échange, de dons, d'économie circulaire/partagée etc. Nos résultats sur l'expérience touristique d'itinérance pédestre ont l'avantage de compléter ceux de Boutroy (2021) puisque nous invitons un public plus large de clientèles touristiques qui n'est pas forcément initiée à s'adonner à la frugalité, contrairement aux adeptes de la marche ultra-légère qui pratiquent régulièrement l'itinérance et font déjà initialement partie d'une communauté aspirant à des pratiques frugales. Notre recherche se démarque également par le fait que l'expérience de la frugalité entraîne l'engagement dans des comportements pro-environnementaux variés et pérennes dans le quotidien qui ne touchent pas uniquement au matériel mais également à la mobilité, à la préservation des ressources etc. et que ceux-ci sont durables dans le quotidien.

Nos résultats ne corroborent par ailleurs pas les propos de Nash (1996), Zavitz et Butz (2011) ainsi que Pung et Del Chiappa (2020) qui estiment qu'une expérience courte serait trop superficielle et ne favoriserait pas la transformation. **Nos résultats démontrent à l'inverse qu'une expérience touristique de courte durée suffit à engager de profonds changements chez les individus** puisque nous constatons que des individus ayant pratiqué l'itinérance pendant quelques jours seulement manifestent des changements divers qui se maintiennent dans la durée.

Enfin, nous attestons que **l'interaction avec le chercheur lors de l'expérience touristique, sous forme d'entretiens ou d'observation, est un véritable élément déclencheur de transformation individuelle.** Ceci n'a auparavant pas été identifié, ce qui peut s'expliquer par le fait que la majorité des études existantes reposent sur des contributions théoriques qui n'intègrent pas d'apports empiriques (Tasci et Godovykh, 2021 ; Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020). Dans ces travaux, le chercheur n'avait pas pu interagir directement avec les individus observés et donc impacter leur transformation. Pour autant, nos résultats montrent l'importance du positionnement émique (Pike, 1967) du chercheur qui intervient comme un observateur interne au cœur de la situation et s'efforce de comprendre de l'intérieur ce que vit le répondant. En effet, dans ce type de recherche longitudinale auprès des clientèles touristiques, ce positionnement favorise « *une compréhension par empathie des raisons individuelles qui guident les acteurs* » (Bergadaà, 2006, p.12) et contribue plus largement à la transformation personnelle des individus.

1.2 La validation empirique d'un nouveau modèle holistique du processus de transformation complémentaire aux modèles existants

Notre revue de littérature a précédemment démontré que les cinq modèles conceptuels du processus de la transformation dans le cadre d'une expérience touristique (Mezirow, 1978 ; Kirillova, Lehto et Cai, 2017a ; Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020 ; Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017 et Zhao et Agyeiwaah, 2023) étaient incomplets pour différentes raisons et ne présentaient donc chacun qu'une analyse partielle du processus de transformation. Notre modèle conceptuel se veut plus complet puisqu'il combine à la fois les éléments des différents modèles existants et de nouveaux éléments n'apparaissant dans aucun modèle permettant ainsi de gagner en exhaustivité. Par ailleurs, **excepté le modèle de Kirillova, Lehto et Cai (2017a)** qui tire ses conclusions d'une recherche empirique menée auprès de répondants ayant expérimenté une transformation dans le cadre d'une expérience touristique, **aucun autre**

modèle n'a été élaboré sur la base d'études empiriques réalisées auprès d'un échantillon de répondants. Notre modèle tire ses enseignements de 19 parcours individuels de transformation. Il offre donc de la validité aux éléments déjà identifiés mais apporte également de nouveaux éléments pour mieux comprendre l'ensemble du processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique.

Grâce à la méthodologie longitudinale que nous avons mobilisée, **notre modèle évalue l'intégralité du processus de transformation avant/pendant/après l'expérience touristique.** Cela vient renforcer les deux modèles longitudinaux de Kirillova, Letho et Cai (2017a) et Wolf, Ainsworth et Crowley (2017) et favoriser une conceptualisation au plus juste du parcours de transformation individuelle qui prend en compte les mobilités physiques et temporelles de l'individu.

Notre modèle **vient également confirmer et compléter les différents facteurs déclencheurs de la transformation** déjà présentés dans les modèles de Zhao et Agyeiwaah (2023), Wolf, Ainsworth et Crowley (2017) et Pung, Gnoth et Del Chiappa (2020). Il vient aussi approfondir les différents types de transformations mentionnés dans ces mêmes modèles **en apportant davantage de détails sur les différentes transformations réellement opérées dans le quotidien au retour, notamment au niveau comportemental,** grâce à notre évaluation empirique et longitudinale. Rappelons que seul le modèle de Kirillova, Letho et Cai (2017a) tire ses résultats d'une étude longitudinale empirique, mais celui-ci se concentre davantage sur les dynamiques et mécanismes du processus de transformation et ne met en valeur ni les différents types de transformations ni les différents facteurs déclencheurs de la transformation, contrairement à notre modèle.

Enfin, non seulement notre modèle atteste empiriquement de véritables changements manifestés et non supposés à l'issue de l'expérience touristique mais celui-ci **évalue également le maintien de la transformation ou non à long terme ainsi que les facteurs facilitateurs ou prohibiteurs de la pérennité des changements,** ce qu'aucun modèle n'avait jusqu'alors évalué. Notre modèle met par exemple en avant l'expérience touristique comme une ressource mobilisable au quotidien pour faire perdurer les changements ainsi que le potentiel d'une « piqûre de rappel » de l'expérience pour enclencher de nouveau des changements qui auraient pu s'estomper, ce qui n'apparaît dans aucun autre modèle actuellement.

1.3 Le pouvoir avéré de l'expérience d'itinérance pédestre pour induire des comportements spécifiquement pro-environnementaux durables

Nos résultats viennent non seulement combler des lacunes de la littérature générale sur le tourisme transformationnel mais également sur la littérature spécifique à l'expérience d'itinérance pédestre et de pèlerinage. Nos résultats précisent le caractère avéré et pérenne du changement de comportement, *a fortiori* pro-environnemental, à l'issue de l'expérience touristique d'itinérance pédestre.

Tout d'abord, **nos résultats offrent du crédit à l'itinérance pédestre comme expérience susceptible d'engager des changements avérés de comportements** ce que Wolf, Ainsworth et Crowley (2017) n'avaient pas réussi à déceler dans les publications couvrant le tourisme volontaire ou le tourisme éducatif - deux types de tourisme pourtant susceptibles de générer une transformation comportementale. Si nous nous focalisons sur la littérature dédiée à la transformation dans le cadre d'une itinérance pédestre classique mais aussi plus spécifiquement dans le cadre d'un pèlerinage, nos résultats confirment de nombreuses transformations touchant à la fois les sphères psychologiques, sociales, spirituelles et comportementales qui avaient été précédemment identifiées chez d'autres auteurs. En effet, Saunders, Laing, Weiler (2013) notent comme nous des transformations psychologiques (gain de courage, détermination, force, confiance en soi, efficacité et pouvoir personnel), sociales (changement dans les relations interpersonnelles), spirituelles (gain de confiance en la vie) et comportementales (changement de carrière professionnelle, mise en place de nouveaux projets, se fixer de nouveaux défis sportifs, conserver une meilleure santé physique, conserver une pratique régulière de la marche pour s'entretenir et se détacher du stress). C'est également le cas chez Kirschner (2020, p.5) qui observe une « *réurrence du phénomène du changement de vie après une expérience d'itinérance [...] qui consiste à mettre en pratique une cohérence entre les sphères habitative, affective, professionnelle, et sociale* ». Elle remarque des transformations similaires aux nôtres, qu'elles soient d'ordre comportemental (un déménagement vers une zone rurale, un changement de métier vers des valeurs éthiques ou visant à apporter une contribution, un engagement politique ou humanitaire) ou social (une séparation, un mariage, la conception d'un enfant). Pour autant, ces études ne mentionnent pas l'adoption de comportements pro-environnementaux comme conséquence de l'itinérance pédestre. Nos résultats présentent donc l'avantage d'enrichir considérablement ces études existantes puisque **nous démontrons que parmi les changements de comportements favorisés par l'itinérance pédestre, un certain nombre d'entre eux s'avèrent effectivement être pro-environnementaux.**

Enfin, Moscardo (2009) considère que la transformation ne serait que temporaire et limitée au temps du voyage, partant du principe que l'environnement familial de l'individu reprend peu à peu le dessus lorsqu'il retourne dans son quotidien, mettant sous couvercle les changements initiés lors de l'expérience touristique. Nos résultats vont à l'encontre de ces propos, **démontrant des changements dans diverses sphères qui s'inscrivent dans la durée malgré la distance physique et psychologique de l'expérience d'itinérance pédestre.**

1.4 Le mécanisme de transférabilité de la pratique depuis le contexte touristique vers le contexte quotidien comme levier efficace pour justifier le maintien, ou non, de comportements pro-environnementaux

Enfin, nous pouvons discuter le mécanisme de transférabilité que nous avons identifié, et ses quatre déclinaisons, pour expliquer le maintien ou non de comportements pro-environnementaux dans le quotidien à l'issue d'une expérience touristique. Nos résultats confirment une porosité des contextes vacances/quotidien, dépassent le stade de l'intention pour démontrer l'adoption concrète de comportements pro-environnementaux, et s'appuient sur les composantes des pratiques mais aussi de la proximité des contextes pour expliquer les mécanismes de transfert – ou non-transfert- des pratiques frugales.

Nos résultats complètent sensiblement les travaux très récents de Mertena, Kaaristo et Edensor (2022) dans la littérature du tourisme qui expliquent dans quelles mesures des compétences quotidiennes sont transférables dans le contexte touristique, en s'appuyant sur les enseignements de Watson, Pantzar et Shove (2012) qui affirment que les compétences peuvent être acquises dans un contexte, puis transmises et reproduites dans d'autres. Nos travaux viennent **confirmer la porosité entre les contextes du quotidien et des vacances** tout en validant une posture inversée à celle de Mertena, Kaaristo et Edensor (2002) **puisque nous observons un transfert des pratiques depuis l'expérience touristique vers le quotidien.** De plus, nous ne nous appuyons pas seulement sur le transfert de compétences acquises mais sur le transfert de l'ensemble de la pratique dans toutes ses dimensions (sens, arrangement matériel et compétence) pour expliquer la reproductibilité des comportements d'un contexte à un autre. Cette subtilité supplémentaire nous permet d'expliquer avec davantage de finesse non seulement pourquoi des comportements issus de l'expérience touristique peuvent se reproduire dans le contexte quotidien mais aussi pourquoi ceux-ci se maintiennent sur le long terme.

Nos travaux font enfin écho aux travaux récents de Wu, Font et Liu (2021) qui se sont appuyés sur le concept du *positive spillover effect* (Elf, Gatersleben et Christie, 2019) pouvant être traduit comme un « effet de contagion positif ». Nilsson, Bergquist et Schultz (2017) supposent que l'engagement dans un comportement rend probable, par contagion, l'engagement dans un second comportement. Ainsi, une situation qui favoriserait l'adoption d'un premier comportement pro-environnemental aurait le potentiel de générer d'autres comportements pro-environnementaux similaires dans d'autres contextes ou d'autres périodes. Dans leur étude, Wu, Font et Liu (2021) mobilisent une étude longitudinale pour tenter de comprendre dans quelles mesures le fait d'expérimenter des vacances dans un contexte éco-responsable (Dinghu Mountain National Nature Reserve en Chine) pourrait générer des intentions d'adoption d'un comportement pro-environnemental qui, par un effet de contagion positif, pourraient se transformer en comportement vertueux avéré dans le quotidien. Leurs résultats révèlent que, malgré une volonté d'adopter un comportement pro-environnemental au retour, celui-ci ne se concrétise pas dans le quotidien. Les auteurs expliquent cela par l'absence d'infrastructures dans le contexte quotidien qui soient équivalentes à celles du contexte touristique permettant ainsi de reproduire et faire perdurer le comportement. Contrairement à la recherche de Wu, Font et Liu (2021), **nos travaux valident l'existence d'un effet positif de contagion d'un comportement vertueux depuis l'expérience touristique vers le quotidien** puisque nos résultats indiquent que les pratiques frugales expérimentées pendant l'itinérance pédestre se maintiennent pendant au moins six mois chez nos répondants.

Wu, Font et Liu (2021) tirent d'abord leurs conclusions d'intentions d'adoption de comportements vertueux à l'issue d'une expérience dans un contexte responsable exprimés dans des questionnaires quantitatifs : « *j'ai l'intention d'inviter les autres à éviter d'agir d'une façon néfaste pour l'environnement* » ou encore « *je suis motivé à donner de mon temps pour des projets en faveur de l'environnement* » ; on comprend que ces comportements pro-environnementaux n'ont pas été véritablement expérimentés au cours de l'expérience touristique. Nos travaux indiquent que **l'effet de contagion se manifeste chez nos répondants parce que ces derniers ont concrètement expérimenté des pratiques frugales auxquelles ils ont donné du sens, pour lesquelles ils ont acquis des compétences afin de les réaliser, et car l'arrangement matériel le leur permettait**. Nos résultats spécifient donc que l'adoption durable dans le quotidien d'un comportement pro-environnemental ne part pas d'une intention mais d'un comportement pro-environnemental réel – ici des pratiques frugales - testé pendant l'expérience touristique.

Également, nos travaux permettent d'approfondir les limites identifiées par Wu, Font et Liu (2021) quant à la reproductibilité d'un comportement depuis l'expérience touristique vers le quotidien. Notre recherche ne se limite pas à conclure, comme ces auteurs, que seul le manque d'infrastructures entre les contextes touristiques et quotidiens – qui s'apparenterait à un manque d'arrangement matériel du point de vue des composantes de la pratique – peut expliquer la non-reproductibilité du comportement dans le quotidien. En effet, notre approche par le prisme des pratiques montre clairement que lorsqu'une composante des pratiques est manquante – que ce soit le sens, l'arrangement matériel ou la compétence - la pratique est partiellement transférée (mécanisme 3) voire totalement abandonnée (mécanisme 4). Nous comprenons que **le non-transfert dans le quotidien n'est donc pas uniquement dû à une absence d'infrastructures mais peut aussi être dû à un manque de sens ou de compétence.** Notre recherche montre également qu'au-delà de l'aspect matériel, la confrontation avec des pratiques frugales a enclenché chez l'individu une remise en question profonde qui vient affecter le sens donné aux actions de l'individu mais a aussi favorisé l'apprentissage de nouvelles compétences au quotidien. Dans nos résultats, lorsque le transfert à l'identique d'une pratique frugale depuis le contexte des vacances vers le contexte quotidien (mécanisme 1) n'est pas possible car un pilier de la pratique vient à manquer, l'individu trouve alors des moyens de réadapter la pratique frugale pour pouvoir l'intégrer dans son quotidien en réajustant une ou plusieurs des composantes de la pratique (mécanisme 2). Ainsi, si l'infrastructure matérielle vient à manquer, cela n'empêche pas forcément le transfert du comportement vertueux puisque l'individu peut être en mesure de réadapter sa pratique pour que celle-ci puisse malgré tout prendre place dans le quotidien. Nous pouvons en conclure que nos résultats proposent une approche plus globale et non seulement axée sur le contexte comme Wu, Font et Liu (2021) ce qui permet d'expliquer pourquoi nous retrouvons un effet de contagion positif entre l'expérience touristique et le quotidien.

Précisons toutefois que nous ne pouvons pas totalement nier l'impact possible du contexte comme le suggèrent les auteurs, notamment lorsqu'il existe une trop grande différence entre le contexte de vacances et le contexte quotidien. Nos résultats indiquent que le contexte touristique de l'itinérance pédestre - qui n'est pas un contexte éco-responsable par définition mais qui pour autant invite à expérimenter la frugalité – n'est pas si éloigné du contexte quotidien car le fait de vivre avec moins peut être reproduit facilement dans le quotidien. En effet, nos travaux indiquent qu'une transférabilité s'opère entre une pratique de vacances et une pratique quotidienne car l'individu a, au cours de ses vacances, coloré de frugalité des gestes

qu'il effectue en réalité déjà dans son quotidien (porter des vêtements, faire des courses, consommer de la nourriture...). C'est donc aussi **la proximité évidente entre les pratiques frugales expérimentées pendant les vacances et les pratiques de la réalité quotidienne** qui permet à l'individu de dépasser le stade d'une intention de comportement pro-environnemental et l'encourage à manifester réellement ce comportement. La transférabilité est possible car l'individu peut concrètement et facilement projeter cette pratique dans son quotidien. Nos résultats ne nous permettent effectivement pas de vérifier si la confrontation avec d'autres pratiques pourraient être transférées, via l'un de nos mécanismes, dans le quotidien si les contextes étaient véritablement différents. Cependant, Ballantyne, Packer et Falck (2011) ont mené une étude longitudinale auprès de familles ayant visité plusieurs sites dédiés à la préservation de la vie marine en Australie (spectacle de baleines, refuge de tortues, aquarium...) et leurs résultats révèlent que, quatre mois plus tard, les connaissances acquises en termes de préservation environnementale se maintiennent de façon relativement élevée chez les répondants mais leur volonté de changer effectivement leurs pratiques s'est dissipée. Seulement 7% des répondants affirment avoir maintenu un comportement pro-environnemental à la suite de cette visite. Nous pourrions attribuer cet échec de transférabilité de comportement à la trop grande différence qui existe entre l'imaginaire de l'expérience touristique qui invite à observer la vie marine et la réalité quotidienne faite de gestes beaucoup plus basiques. Nos résultats pourraient donc expliquer pourquoi, dans le cas d'une différence trop forte entre le contexte de vacances et la réalité quotidienne, la transférabilité d'un comportement pro-environnemental ne s'opère – ou ne se maintient - pas malgré une sensibilisation pro-environnementale et une intention de changement. Ainsi, notre recherche contribue à repérer les contextes potentiellement propices à un transfert de pratiques pro-environnementales.

Section 2. Contributions de la recherche

Dans cette seconde section, nous présentons les contributions théoriques, méthodologiques, managériales et sociétales de ce travail doctoral.

2.1 Contributions théoriques

Cette thèse avait pour objectif de démontrer dans quelles mesures l'expérience touristique, à travers la confrontation avec des pratiques frugales, s'avère être un levier efficace pour l'adoption pérenne de comportements pro-environnementaux individuels. Nous présentons ici les contributions théoriques, méthodologiques, managériales et sociétales de cette recherche.

Cette thèse se situe au croisement des deux champs de littérature du tourisme transformationnel et de l'adoption de comportements pro-environnementaux. Notre recherche apporte **deux contributions** majeures à ces littératures.

Contributions à la littérature sur le tourisme transformationnel

Le **premier apport théorique majeur** de ce travail doctoral est **l'élaboration d'un nouveau modèle conceptuel théorique** qui se veut complémentaire aux cinq modèles existants de Mezirow (1978), Kirillova, Lehto et Cai (2017a), Wolf, Ainsworth et Crowley (2017), Pung, Gnoth et Del Chiappa (2021) et Zhao et Agyeiwaah (2023).

La contribution théorique de ce modèle se situe à quatre niveaux. Tout d'abord, celui-ci repose sur une **méthodologie abductive mêlant enseignements théoriques et empiriques** afin de se situer au plus proche de la réalité du processus global de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique, ici d'itinérance pédestre ce qui avait été alors effectué uniquement par Kirillova, Lehto et Cai (2017a). Ce nouveau modèle possède également la vertu de **modéliser l'intégralité du processus de transformation avant/pendant/après une expérience d'itinérance** pédestre et de compléter les recherches existantes sur les dynamiques et mécanismes du processus, les facteurs déclencheurs et les types de transformation. Par ailleurs, ce modèle innovant **évalue** non seulement **la dimension comportementale de la transformation** qui a été très peu étudiée contrairement aux dimensions psychologiques, sociales et spirituelles (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017 ; Matteuci, 2021) mais aussi **la longévité de cette transformation** au minimum six mois après l'expérience touristique (Ballantyne, Packer et Falck, 2011 ; Stamation *et al.*, 2007 ; Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020).

Contributions à la littérature sur l'adoption des comportements pro-environnementaux

Le **second apport théorique majeur** de ce travail doctoral est de parvenir à démontrer qu'un transfert de pratiques pro-environnementales depuis les vacances vers le quotidien est possible, ce qui fait de notre travail l'un des très rares à **démontrer la transférabilité de comportements pro-environnementaux entre les contextes touristiques et quotidiens**. Comme cela a été mis en lumière dans notre revue de littérature, la majorité des recherches démontre qu'il n'existe que très peu de transférabilité des engagements pro-environnementaux habituellement manifestés dans le quotidien vers un contexte de vacances, les vacances étant synonymes d'une période de relâchement des contraintes (Juvan et Dolnicar, 2014 ; Viglia et Dolnicar, 2020 ; Kollmuss et Agyeman, 2002). Notre revue de littérature précise aussi que les recherches basées sur les intentions de changement à l'issue d'une expérience touristique se sont révélées inefficaces pour prédire l'adoption de comportements pro-environnementaux concrets et pérennes. Ceci peut s'expliquer par l'effet de dissonance cognitive - désigné comme l'*attitude-behaviour gap* – qui empêche une cohérence entre l'intention exprimée par l'individu au cours de ses vacances et le comportement réel qu'il adopte de retour dans son quotidien. Ceci s'explique également par la difficulté que peut avoir l'individu à projeter dans son contexte quotidien des enseignements pro-environnementaux acquis dans un contexte touristique, car ceux-ci seraient trop éloignés de sa réalité (Wu, Font et Liu, 2021). Cette recherche possède donc la vertu de dépasser les études portant uniquement sur des intentions d'adoption de comportements pro-environnementaux à l'issue d'une expérience touristique puisqu'elle fonde ses résultats sur l'évaluation concrète de comportements pro-environnementaux véritablement manifestés durablement dans les actes du quotidien. **Ce travail doctoral précise les mécanismes de transférabilité d'un comportement pro-environnemental des vacances vers le quotidien par le recours à la théorie des pratiques et par la proximité des contextes vacances/quotidien.**

Alors que les modèles classiques de prédiction de changement de comportement ont échoué, notre recherche démontre qu'une approche par les pratiques – approche qui a fait ses preuves dans la littérature sur la consommation responsable (Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013) pour induire des changements – se révèle pertinente lorsque celle-ci est transposée dans un contexte touristique. Bien que la théorie des pratiques soit de plus en plus mobilisée dans la littérature en tourisme, celle-ci en est encore à ses balbutiements (De Souza Bispo, 2016 ; Lamers, van der Duim et Spaargaren, 2017 ; Bargeman et Richards, 2020 ; Wu, Font et Liu, 2021) et nos résultats invitent à poursuivre dans cette voie car nous identifions que c'est la confrontation avec des pratiques frugales au coeur de l'expérience touristique qui encourage

des comportements pro-environnementaux pérennes dans le quotidien. Nos résultats mettent en lumière qu'**une confrontation avec des pratiques frugales lors d'une expérience touristique d'itinérance pédestre a le pouvoir de générer l'adoption et le maintien sur le long terme de nouvelles pratiques vertueuses dans diverses sphères de la vie quotidienne : le matériel, la consommation, la mobilité, les modes de vie, les modes d'hébergement et la préservation des ressources.** Ainsi, notre recherche permet non seulement de valider un levier efficace pour faire changer les comportements mais également d'expliquer, grâce à **l'identification de quatre mécanismes de transférabilité**, pourquoi des changements comportementaux se maintiennent, ou au contraire se dissipent, à l'issue d'une expérience touristique (Lee, Jan et Huang, 2015). Notre recherche met également en évidence qu'une transférabilité des pratiques frugales expérimentées dans un contexte de vacances vers un contexte quotidien est rendue possible et se pérennise car ces pratiques touchent à des gestes déjà mis en place dans la vie de tous les jours (la consommation de nourriture, la gestion des objets, les modes de déplacement...). Il s'agit donc pour l'individu de réapprendre à réaliser ses gestes du quotidien en les teintant davantage de frugalité. C'est donc **la proximité évidente entre les pratiques frugales expérimentées pendant les vacances et les pratiques de la réalité quotidienne qui permet à l'individu de dépasser le stade d'une intention de comportement pro-environnemental** pour le manifester concrètement dans les actes. Nous pouvons donc en conclure que lorsque le contexte quotidien est similaire au contexte des vacances et lorsque les trois composantes de la pratique (sens, arrangement matériel et compétence) sont alignées, un « effet de contagion positif » (Elf, Gatersleben et Christie, 2019) se manifeste bel et bien. Autrement dit, l'engagement dans un comportement pro-environnemental en vacances rend probable, par contagion, l'engagement dans un comportement pro-environnemental au quotidien.

2.2 Contributions méthodologiques

Au plan méthodologique, notre recherche apporte **deux contributions.**

D'une part, notre recherche démontre **l'utilité d'une méthodologie longitudinale pour évaluer de manière holistique l'intégralité du processus de transformation et le maintien sur le long-terme de cette transformation**, ce qui répond par ailleurs à une demande croissante exprimée par la communauté de chercheurs du courant du tourisme transformationnel (Reisinger, 2013; Stone et Duffy, 2015 ; Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020 ; Teoh, Wang et Kwek, 2021 ; Zhao et Agyeiwaah, 2023). Nos trois collectes successives

(pendant, 15 jours puis six mois après l'expérience touristique) réalisées auprès de 19 répondants apportent de la robustesse et de la précision en ce qui concerne les dynamiques et mécanismes du processus de transformation, les facteurs déclencheurs, les types de transformation, la durabilité des changements ainsi que les facteurs de maintien ou d'abandon des changements. Par ailleurs, nous complétons les travaux récents de Wu, Font et Liu (2021), pionniers dans le recours à la méthodologie longitudinale pour étudier spécifiquement l'adoption réelle de comportements pro-environnementaux dans le quotidien à l'issue d'une expérience touristique. Ces auteurs estiment en effet que cette méthodologie est « *le seul moyen viable de comparer les intentions de comportement pro-environnemental et le comportement réel* » (2021, p.1) car « *l'étude longitudinale permet une compréhension plus nuancée de la répercussion du comportement pro-environnemental du tourisme à la maison* » (2021, p.7). Cela fait donc de notre recherche l'une des très rares à mobiliser une méthodologie longitudinale pour prouver l'adoption réelle et pérenne de comportements pro-environnementaux dans le quotidien à l'issue d'une expérience touristique.

D'autre part, notre recherche confirme **la pertinence d'une méthodologie par immersion du chercheur et révèle le pouvoir d'influence de ce dernier auprès des répondants**. Notre travail doctoral souligne d'abord l'intérêt de l'immersion du chercheur au coeur du contexte de recherche, ici l'itinérance pédestre sur Compostelle, pour observer et comprendre en profondeur les subtilités de la transformation et des pratiques des répondants interrogés. L'immersion du chercheur favorise également la création d'un lien de confiance avec les répondants qui encourage une plus grande liberté et justesse d'expression de ces derniers. Ce lien de confiance contribue notamment à la bonne réalisation de l'intégralité de la méthode longitudinale car tous les répondants ont pu être réinterrogés⁹⁸. Par ailleurs, les échanges à différents intervalles entre le chercheur et le répondant ont permis non seulement à certains répondants de réaliser leur propre « bilan de transformation » mais aussi de raviver l'envie de maintenir certaines transformations lorsque celles-ci s'étaient étiolées. Notre recherche prouve donc que l'immersion du chercheur peut indirectement exercer une certaine influence dans l'adoption et le maintien de changements auprès des répondants. Ce travail doctoral qui adopte initialement une posture épistémologique interprétativiste tend vers une posture plutôt constructiviste, aujourd'hui très peu utilisée en sciences de gestion. En effet, le chercheur n'est plus simplement en situation d'interpréter la réalité que les différents répondants font d'une

⁹⁸ A l'exception d'un cas pour changement de numéro de téléphone.

situation (Gavard-Perret *et al.*, 2018). Il est amené à aller plus loin et à considérer une nouvelle réalité qui naît de sa relation avec les répondants (Giordano et Jolibert, 2012).

2.3 Contributions managériales

Ce travail de thèse en sciences de gestion est voué à avoir un fort impact managérial. Dans son rapport d'évaluation du bilan carbone du secteur touristique, l'ADEME (2021, p.6) identifie la sobriété (des clientèles touristiques dans leurs comportements et des professionnels du tourisme dans leur façon d'exercer leur activité) comme l'un des leviers permettant la réduction des émissions de gaz à effet de serre du tourisme en France. En démontrant dans quelles mesures la frugalité (la sobriété, la simplicité, le dénuement) expérimentée dans le cadre d'une activité touristique encourage l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes, notre travail doctoral offre des pistes d'actions pour répondre explicitement à cette préconisation de l'ADEME. Nos **trois contributions managériales** s'adressent aussi bien aux acteurs de l'offre touristique (élus, collectivités territoriales, organismes de gestion de destination, institutions, porteurs de projets, socioprofessionnels, associations, fédérations, syndicats, pôles de recherche et développement, petites et moyennes entreprises, agences de voyages...) qu'aux acteurs de la demande (les clientèles touristiques).

La première contribution managériale de cette thèse consiste donc à **fournir des éléments clés pour concevoir des expériences touristiques basées sur l'expérience de la frugalité** afin d'encourager l'adoption de comportements vertueux au retour dans le quotidien. Dans leur ouvrage, Smit et Melissen (2018) estiment qu'il n'est pas suffisant de compter uniquement sur des intentions d'adoption de comportements pro-environnementaux des clientèles. Ils suggèrent donc aux acteurs des destinations touristiques de créer des expériences touristiques mettant en pratique des comportements responsables afin d'encourager l'adoption de ces comportements. Puisque nous démontrons qu'une longue durée de séjour n'est pas essentielle pour entraîner une transformation, nous suggérons aux acteurs de l'offre touristique de permettre à leurs clientèles touristiques d'être confrontées à des pratiques frugales sur une courte durée lors d'une expérience qui ne le proposait initialement pas. De façon très concrète, on peut par exemple envisager de proposer à une famille qui séjourne une semaine à la montagne dans un hébergement « confortable » (hôtel, résidence de tourisme...) d'expérimenter une nuit en refuge ou une nuit de bivouac au cours de leur séjour. Cette étape contribuerait à une première sensibilisation à des pratiques frugales sans pour autant effrayer des clientèles qui ne seraient pas prêtes à passer le cap de séjourner uniquement en refuge ou en bivouac. Il est question de dépasser ici le simple fait d'expliquer les bons comportements

responsables à adopter en rendant les clientèles touristiques actrices de leur changement de comportement. Si ces dernières trouvent du sens, acquièrent une nouvelle compétence et disposent du matériel nécessaire, alors cette pratique frugale expérimentée pourra être reproduite dans le quotidien. La proximité des contextes vacances/quotidien ayant un impact important sur la pérennité des comportements vertueux, notons qu'il est important également de favoriser une confrontation avec des pratiques frugales pouvant être facilement transférables dans un contexte quotidien afin de maximiser les chances de transformer les comportements. Ainsi, nous proposons aux acteurs touristiques d'endosser le rôle de « passeurs de pratiques frugales » afin de transmettre au plus grand nombre ces pratiques frugales qui, comme nous le démontrons, sont susceptibles d'engendrer des comportements vertueux dans le quotidien. Cette première contribution managériale bénéficie à la fois aux territoires et aux clientèles touristiques. D'une part, une activité touristique articulée autour de pratiques frugales est naturellement moins génératrice de nuisances environnementales pour les territoires puisque celle-ci nécessite des infrastructures touristiques sobres ou encore une faible consommation de ressources naturelles et une moindre pollution. D'autre part, des expériences touristiques axées autour de la frugalité sont en phase avec les préoccupations pro-environnementales grandissantes des clientèles et leur souhait de limiter leur impact au sein des destinations qu'elles visitent (Dolnicar, 2015). Egalement, ces expériences touristiques frugales qui encouragent un retour à l'essentiel permettraient d'accompagner les clientèles touristiques dans leur parcours de transformation vers un comportement plus responsable. Que les individus soient déjà sensibles aux enjeux environnementaux ou non, ces expériences touristiques pourraient les aider à acquérir de nouvelles compétences frugales, à donner du sens à ces pratiques ou encore à reconsidérer leur arrangement matériel. L'idée étant d'apprendre à faire moins en vacances afin d'être en mesure de faire moins à la maison. On peut également imaginer un effet boule de neige de ces pratiques frugales auprès des proches de l'individu. Des individus convaincus des bienfaits de leurs pratiques acquises pendant leur expérience touristique pourraient les transmettre à leur entourage et entraîner un cercle vertueux.

La seconde contribution managériale de cette thèse **s'adresse aux acteurs touristiques en charge du marketing d'une destination mais aussi aux divers acteurs socioprofessionnels (hébergeurs, prestataires d'activités...)**. Puisque nous démontrons qu'une activité touristique permettant une confrontation avec des pratiques frugales peut favoriser l'adoption de comportements vertueux dans le quotidien, **une destination ou un acteur socioprofessionnel peut axer sa promotion et sa communication autour des expériences qui encouragent la**

frugalité. Nous invitons particulièrement à capitaliser sur l'expérience d'itinérance - que ce soit sur Compostelle mais également sur d'autres itinéraires pédestres ou encore à vélo, à cheval, en van ou en camping-car – car cette activité est très en vogue ces dernières années et prisée par différents profils de clientèles touristiques (les jeunes, les familles, les voyageurs solo...). Il s'agirait par ailleurs d'insister sur les pratiques frugales potentiellement transférables afin de cibler les comportements à promouvoir. A titre d'exemple, on pourrait inspirer les clientèles touristiques à changer leurs habitudes quotidiennes en communiquant sur le fait que vivre avec peu de matériel aide temporairement à se recentrer sur l'essentiel et à retrouver les joies primitives de la vie : manger, boire, dormir, faire des rencontres. Et que pour maintenir/retrouver cette joie au retour, il suffirait de reproduire cette pratique frugale expérimentée pendant les vacances et de se délester du matériel encombrant du quotidien. Nos résultats démontrent également que le fait de se remémorer des souvenirs de l'expérience de frugalité voire même de la revivre permet de relancer et maintenir les comportements, notamment vertueux, dans le quotidien. On peut imaginer qu'une destination ou un acteur socioprofessionnel incitent à revivre cette expérience de frugalité et de retour à l'essentiel en communiquant sur son potentiel pour raviver la « flamme » dans le quotidien. Cela aurait pour avantage de fidéliser ces clientèles à une même destination, une même activité ou encore un même hébergement. Cette communication peut se faire assez largement à travers l'usage des réseaux sociaux de la destination ou du prestataire mais aussi plus spécifiquement par l'envoi d'une newsletter adressée à ces clientèles.

Notre troisième contribution managériale consiste à démontrer **l'intérêt de la présence d'un animateur auprès des clientèles lors d'une expérience touristique permettant l'expérience de la frugalité.** Nos résultats indiquent que la présence et les échanges avec le chercheur pendant mais aussi après l'expérience touristique favorisent la réflexivité de l'individu sur son propre parcours et influencent indirectement leur transformation finale. Le rôle de cet animateur consisterait à engager, à travers des échanges profonds avec les participants, une réflexion poussée sur les potentiels changements de comportements à adopter à l'issue de cette expérience de frugalité. A titre d'exemple, ce rôle pourrait être endossé par un gardien de refuge, un hébergeur présent sur un itinéraire de Grande Randonnée ou encore un accompagnateur de moyenne montagne ou un guide qui accompagne des clientèles pendant plusieurs jours.

2.4 Contributions sociétales

Enfin, notre thèse ayant également vocation à être une recherche à fort impact sociétal, celle-ci démontre **deux contributions sociétales**.

Notre première contribution sociétale consiste à démontrer qu'**en incitant les individus à expérimenter la frugalité au cours de leurs vacances, ces derniers adoptent volontairement des pratiques quotidiennes plus sobres sans devoir passer par la contrainte ni l'obligation**. Nos travaux contribuent donc à trouver des leviers permettant d'encourager l'effort de sobriété général explicitement demandé aujourd'hui par le Gouvernement Français. En effet, dans le plan de sobriété énergétique lancé en octobre 2022⁹⁹, Mme la Première ministre Elisabeth Borne déclare : « *la sobriété est une nouvelle manière de penser et d'agir, qui sera une des clés de notre transition écologique et de notre souveraineté énergétique* » (2022, p.4). La frugalité fait également l'objet d'un scénario de Transition 2050. proposé par l'ADEME¹⁰⁰ pour atteindre la neutralité carbone en 2050 (2021, p.10). Ce scénario intitulé « Génération frugale » imagine une « *transition qui soit conduite principalement grâce à la frugalité par la contrainte et par la sobriété* ». Une étude réalisée par l'IFOP en juin 2023 sur les évolutions des attentes des Français en matière de tourisme¹⁰¹ révèle que les Français, malgré les crises variées qui subsistent, n'envisagent pas de sacrifier leur poste de dépenses liées aux vacances (p.27). Le retour à la normale du tourisme après l'arrêt quasi-total lié à la crise sanitaire prouve aussi la résilience de ce secteur (Zaman et al., 2021a). Notre recherche démontre que le levier de l'expérience touristique, basé sur le plaisir puisqu'il s'agit des vacances, a le pouvoir d'initier volontairement des comportements responsables durables. Ainsi, au lieu d'être une partie du problème à cause des nuisances environnementales qu'il génère, le tourisme peut aussi être une solution vers l'atteinte de la sobriété individuelle et la neutralité carbone.

⁹⁹ Dans un contexte de crise énergétique et climatique, le Gouvernement Français a lancé en octobre 2022 un plan de sobriété énergétique proposant 15 mesures – notamment à destination des particuliers - pour limiter la consommation énergétique dans l'objectif de réduire la consommation énergétique nationale de 10% d'ici 2024. Source consultée le 12 septembre 2023 : <https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/dp-plan-sobriete.pdf>

¹⁰⁰ Dans son projet intitulé « Transitions 2050 », l'ADEME a envisagé quatre scénarii pour conduire la France vers la neutralité carbone d'ici 2050. La frugalité fait l'objet du premier scénario de transition. Source consultée le 18 octobre 2022 : <https://bibliothèque.ademe.fr/cadic/6529/transitions2050-synthese.pdf>

¹⁰¹ Sondage au sujet de l'évolution des attentes des Français en matière de tourisme réalisé par l'IFOP en partenariat avec Bilendi, l'Anett et la Banque des territoires. Source consultée le 13/06/23 : <https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2023/06/118493-Presentation-2023-v3.pdf>

Notre seconde contribution sociétale réside dans le fait que les transformations multiples observées chez les répondants de notre recherche viennent **confirmer l'existence d'un mouvement de fond sociétal**. Les individus tendent aujourd'hui à s'engager globalement de plus en plus dans la décélération, dans un questionnement profond d'atteinte des limites (personnelles, professionnelles, environnementales...). La crise sanitaire de la COVID-19 a clairement mis en exergue ce changement de paradigme pour une partie de la population avec la manifestation de nouvelles pratiques de consommation, de voyages, de loisirs, professionnelles etc. (Cambefort, 2020 ; Echegaray *et al.*, 2021 ; Leal Filho *et al.*, 2022). Ce mouvement sociétal ne semble pas seulement être un effet de mode mais plutôt une remise en question profonde du système occidental entraînant une disruption et une mutation vers des modes de vie plus vertueux, notamment auprès des quaranténaires qui changent de vie ou encore de la génération Z qui choisit d'autres codes (Hunt, 2022). Ces mutations impactent directement et indirectement les comportements pro-environnementaux.

Précisons enfin que **ce travail doctoral peut être considéré comme fortement impactant d'un point de vue managérial et sociétal** puisqu'il respecte les trois capacités dont doit faire preuve un chercheur en sciences sociales définies par Iloh et Connor lorsqu'il est question d'une recherche à impact (2022) : (1) la capacité du chercheur à **écrire et communiquer efficacement auprès de différents médias** (journaux académiques, blogs etc.) ; (2) la capacité du chercheur de **générer des connaissances ayant un impact positif auprès du monde universitaire mais surtout à l'extérieur du monde universitaire** ; (3) la capacité du chercheur à **impliquer et maintenir des relations avec les parties prenantes** à travers des partenariats ou collaborations publics et l'usage des réseaux sociaux. Nos travaux¹⁰² ont à ce jour été valorisés dans la sphère universitaire lors de plusieurs colloques français et internationaux ainsi que lors d'un séminaire interne au laboratoire IREGE. Ces travaux ont d'ailleurs reçu le prix du *Best Doctoral Award* au colloque international TTRAE en avril 2023. Ces derniers ont également été diffusés auprès de professionnels du tourisme au sein du réseau interne et externe de l'entreprise ATEMIA qui a accueilli la CIFRE, via une vidéo publiée sur YouTube (Labex ITTEM), des articles rédigés par la doctorante sur la plateforme www.tourisme-en-transition.org, des interventions sur la plateforme www.futourisme.fr ou encore un article dans le tome 2 du livre blanc 2023 Demain Savoie Mont Blanc. Enfin, la doctorante est impliquée dans la Chaire du Tourisme Durable portée par le laboratoire IREGE

¹⁰² Les supports ayant servi aux diverses valorisations de nos travaux de recherche sont disponibles sur demande.

(Université Savoie Mont Blanc), une chaire qui agit en collaboration étroite avec des entreprises privées et des collectivités territoriales sur les thématiques de tourisme et développement durable.

Section 3. Limites et perspectives de la recherche

Comme toute recherche, cette thèse présente des limites, lesquelles appellent différentes perspectives de recherches qui pourraient prolonger ce travail.

3.1 Limites de la recherche

Nous reconnaissons cinq limites principales à ce travail de thèse dont certaines sont porteuses de perspectives pour de futurs travaux de recherche.

La première limite porte sur **le choix de notre terrain de recherche : l'itinérance pédestre sur le chemin GR®65 de Saint-Jacques-de-Compostelle**, et plus précisément la Voie du Puy (du Puy-en Velay à Conques). De nombreux auteurs s'accordent clairement sur le potentiel de transformation du tourisme de pèlerinage (Turner et Turner, 2011 ; Ross, 2014 ; Sheldon 2020 ; Frey, 1998), notamment car ces chemins de pèlerinage sont souvent fréquentés par une clientèle en situation de transition et en quête de transformation. Cette expérience touristique n'est donc pas neutre et il existe un risque de biais de surreprésentation d'individus enclins à une transformation. Toutefois, nous tenons à nuancer cette limite car une étude récente sur les publics des Chemins de Compostelle menée en 2021¹⁰³ révèle que la portion de la Voie du Puy est de loin la portion française la plus fréquentée (93%) ce qui diversifie forcément les profils rencontrés. Cette étude révèle également que les principales motivations des clientèles choisissant cette portion sont avant tout de se recentrer, se ressourcer, déconnecter et s'extraire du quotidien (52%), de partager et rencontrer d'autres personnes (44%) puis de pratiquer la marche, l'itinérance et la randonnée (43%). La motivation liée à l'esprit du Chemin et son côté spirituel n'arrive qu'en quatrième position (38%). Cela se vérifie par ailleurs dans les profils et les motivations de nos répondants puisque nous avons démontré dans notre chapitre 4 que le choix de ce chemin de Compostelle n'était pas forcément motivé ni par une dimension spirituelle ni par une volonté de transformation.

La seconde limite porte sur **la période hors-norme et anxiogène de nos trois collectes** (juillet 2021, août 2021 et janvier 2022) puisqu'il s'agit d'une période au cours de laquelle la crise sanitaire COVID-19 était encore sensiblement présente. Les différentes vagues de

¹⁰³ Seule la synthèse des résultats de l'enquête 2021 sur les publics des Chemins de Compostelle est disponible en ligne. Source consultée le 16 avril 2022 : <https://www.chemins-compostelle.com/sites/default/files/fichiers/images/OBSERVATOIRE/SYNTHESE%20ETUDE%20DES%20PUBLICS%202022.pdf>

L'étude complète mentionnée ici a été diffusée en interne par la Fédération Française de Randonnée Pédestre AURA et est disponible sur demande auprès de la doctorante.

confinement et autres restrictions expérimentées par nos répondants entre 2020 et 2021 ont particulièrement renforcé le besoin de partir en vacances et de se détacher du quotidien. Il est probable que le vécu de l'itinérance ait été plus intense, et donc par conséquent que les transformations qui en découlent aient été plus marquées. Egalement, les périodes successives de confinement ont grandement favorisé une prise de recul et une remise en question des modes de vie à tout point de vue : vie personnelle, vie professionnelle, habitudes de consommation etc. (Cambefort, 2020 ; Echegaray *et al.*, 2021 ; Leal Filho *et al.*, 2022). Nos répondants ont donc potentiellement amorcé leur expérience d'itinérance avec des changements peut-être déjà latents qui ne se seraient pas manifestés si l'itinérance ne s'était pas déroulée dans un tel contexte de crise.

La troisième limite de ce travail de recherche est **la non-évaluation de la pérennité des changements, notamment des comportements pro-environnementaux, au-delà de six mois**. On peut alors légitimement se demander si les pratiques frugales adoptées persistent sur le long terme et donc plus largement si cette adoption de pratiques frugales est définitive ou si une rétroaction est possible. On peut considérer que l'expérience est encore vive six mois après et que les changements peuvent encore potentiellement se maintenir, mais qu'en est-il après plusieurs années ? Les habitudes anciennes de la vie quotidienne ont-elles repris le dessus ? Il s'agit d'autant plus d'une limite car, bien que la crise sanitaire semble à ce jour dépassée, le contexte actuel reste difficile à supporter au quotidien avec une succession d'autres crises qui illustrent un monde qui bascule (guerre en Ukraine, inflation, incertitudes politiques, conséquences visibles du réchauffement climatique avec canicules, inondations, tremblements de terre, incendies, restrictions des ressources en énergie, en eau...). Ce contexte décourageant peut avoir un fort impact sur le bien-être et la persévérance des individus, comme démontré par notre répondante Priscilla qui a abandonné ses pratiques frugales jugées trop contraignantes après des années de maintien. Ainsi, à l'heure où les individus sont replongés dans leur quotidien et que, en sus, ils sont inévitablement confrontés à des enjeux majeurs, maintiennent-ils leurs pratiques frugales ou, au contraire, sont-ils découragés dans leurs efforts ?

Malgré notre compréhension en profondeur du phénomène de transférabilité des pratiques frugales vers le quotidien, la quatrième limite de cette recherche concerne **sa potentielle non-répliquabilité vers d'autres activités ou contextes touristiques**. Notre recherche démontre que dans le cadre spécifique de l'expérience touristique d'itinérance pédestre, l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes se manifeste car celle-ci confronte l'individu à des pratiques frugales qu'il est en capacité de reproduire dans son quotidien. Pourtant, nous

ne sommes pas en mesure de confirmer que cela se reproduirait à l'identique si l'individu expérimentait des pratiques frugales dans un contexte touristique trop éloigné de son quotidien ou dans le cadre d'une autre activité que l'itinérance pédestre.

La cinquième limite que nous souhaitons souligner dans cette recherche repose sur le mécanisme de transférabilité que nous avons identifié. Ce **mécanisme pourrait au contraire favoriser des pratiques anti-environnementales** que les clientèles touristiques transposeraient dans leur quotidien. Par exemple, dans le cadre de croisières, de séjours de luxe ou bien de séjours tout compris, est-ce que le gaspillage alimentaire expérimenté pourrait se transférer dans le quotidien ? Cela pose à nouveau la question de la transférabilité des pratiques en fonction de la proximité des contextes vacances/quotidien, et également la possibilité d'un transfert de pratiques non vertueuses.

3.2 Perspectives de recherche

Cinq perspectives de recherche clés se dégagent au terme de cette thèse, notamment en réponse aux limites soulevées.

Dans un premier temps, nous suggérons de **répliquer cette recherche longitudinale dans un contexte où l'expérience de la frugalité est identique mais sans la symbolique du pèlerinage de Compostelle** pour répondre à notre limite liée à l'absence de neutralité de notre terrain d'étude. Afin de valider l'impact de la confrontation avec des pratiques frugales sur l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes, il conviendrait de réaliser à nouveau une collecte longitudinale en trois temps (pendant, deux semaines puis six mois après l'expérience touristique) auprès d'individus en itinérance pédestre sur un itinéraire de Grande Randonnée classique ou bien sur d'autres types d'itinérance : cyclo, cheval, camping-car ou vanlife.

Dans un second temps, nous préconisons également de **répliquer cette recherche longitudinale dans une période hors crise sanitaire** pour pallier le biais de notre recherche lié à l'influence du contexte anxiogène et hors norme de la pandémie. Cela permettrait effectivement d'interroger des individus dont les motivations et les pratiques pro-environnementales n'ont pas été exacerbées par des confinements successifs et des contraintes élevées. Cependant, nous émettons une réserve sur cette perspective étant donné les crises actuelles et successives que nous vivons : économique, environnementale, géopolitique... L'état de crise général et la faible possibilité de se projeter sur du long terme ne sont-ils

finalement pas devenus la nouvelle norme ? Peut-on encore envisager une période hors crise qui soit propice à une collecte de données neutre ou faisons-nous face à un monde en mutation constante dans lequel les individus devront sans cesse se réadapter voire se transformer pour répondre aux enjeux auxquels ils font face ?

Dans un troisième temps, il serait judicieux de **ré-interroger aujourd'hui les 19 répondants ayant participé à notre recherche** – soit environ deux ans après la dernière série d'entretiens de janvier 2022 - pour évaluer l'évolution du maintien des pratiques frugales et les facteurs de maintien ou d'abandon dans leur quotidien. Cela permettrait de répondre à notre troisième limite concernant la pérennité des pratiques frugales sur du long terme soit au-delà de six mois après l'expérience touristique.

Dans un quatrième temps, nous proposons de **tester l'intégration d'une confrontation avec des pratiques frugales dans une activité touristique qui ne le permettrait initialement pas** comme souligné dans nos contributions managériales. Il s'agirait par exemple d'intégrer une ou plusieurs expériences de frugalité au sein d'un séjour touristique (une nuit en refuge, une nuit en bivouac, une limitation du matériel à emporter pour un séjour...). Cela nous permettrait d'évaluer si des changements vertueux peuvent se manifester par sérendipité auprès de clientèles n'ayant pas comme volonté initiale de pratiquer une expérience intégrant de la frugalité comme c'est le cas avec l'itinérance. Cela permettrait également de vérifier si un changement s'opère même après une expérience ponctuelle alors que l'individu ne traverse pas nécessairement l'intégralité du processus de transformation.

Enfin, dans un cinquième temps, nous recommandons d'**explorer le mécanisme de transférabilité des pratiques** (qui induit un transfert du sens, de l'arrangement matériel et des compétences d'une pratique) **depuis un contexte touristique de luxe vers le quotidien**. Il nous semble important de le vérifier car cela pourrait générer un transfert de pratiques d'opulence qui engendrerait des comportements quotidiens non vertueux ce qui est l'effet contraire de ce que nous souhaitons encourager avec notre mécanisme de transférabilité de pratiques. Toutefois, nous supposons que l'individu qui expérimente des pratiques luxueuses pendant ses vacances ne devrait majoritairement pas être en capacité de reproduire ces pratiques dans son quotidien. En effet, une ou plusieurs composantes de la pratique luxueuse pourraient venir à manquer dans la réalité du contexte quotidien et empêcher la reproductibilité de la pratique luxueuse. Par exemple, l'individu pourrait s'autoriser à vivre dans le luxe exceptionnellement pendant les vacances mais ne pas trouver de sens à vivre dans l'opulence chez lui ou encore

l'individu pourrait ne pas bénéficier de l'arrangement matériel (nourriture de grande qualité, activité telle que le catamaran...) pour se permettre de vivre dans le luxe dans la durée car cela aurait inévitablement un coût financier trop élevé.

Tout au long de ce travail doctoral, nous avons souhaité contribuer à une meilleure compréhension du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique, particulièrement en faveur de l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes dans le quotidien. Notre recherche n'étant pas exhaustive, nous espérons cependant avoir ouvert la voie pour de futures recherches visant à approfondir davantage les connaissances existantes sur les mécanismes et dynamiques, les facteurs déclencheurs et les types de transformation tout comme le maintien sur le long terme de comportements pro-environnementaux à l'issue d'une expérience touristique.

Bibliographie

A

ADEME. (2021). *Bilan des émissions de gaz à effet de serre du secteur du tourisme en France*. <https://librairie.ademe.fr/cadic/5638/bilan-ges-tourisme-2021-rapport-v1.pdf>

ADEME. (2021). *Prospective – Transitions 2050 - Synthèse*. <https://librairie.ademe.fr/cadic/6529/transitions2050-synthese.pdf>

ADEME. (2023). *Stratégie de l'ADEME pour la transition écologique et la transformation du secteur du tourisme*. <https://librairie.ademe.fr/changement-climatique-et-energie/5997-strategie-pour-la-transformation-du-secteur-du-tourisme-2023-2025.html>

Agence Française des Chemins de Compostelle. (2021). *Résultats de l'étude des publics des Chemins de Compostelle en Auvergne-Rhône-Alpes – Synthèse*. <https://www.chemins-compostelle.com/sites/default/files/fichiers/images/OBSERVATOIRE/SYNTHESE%20ETUDE%20DES%20PUBLICS%202022.pdf>

Aarts, H., Verplanken, B., & Van Knippenberg, A. (1998). Predicting behaviour from actions in the past: repeated decision making or a matter of habit? *Journal of Applied Social Psychology*, 28, 1355–1374.

ADN Tourisme, Atout France, ATD, Banque des Territoires, FNHPA et Teragir. (2021). *Comment agir pour un tourisme plus responsable en France ? Une Consultation Citoyenne pour un tourisme plus responsable*. <https://archive.make.org/tourisme-responsable-resultats>

Ajzen, I. (1985). From Intentions to Action: A Theory of Planned Behavior. In: Kuhl, J. and Beckmann, J., Eds., *Action-Control: From Cognition to Behavior*, Springer-Verlag, Heidelberg, 11-39.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.

Ajzen, I. and Fishbein, M. (1980). *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22(5), 453–474.

Albrecht, G. (2006). Solastalgia. *Alternatives Journal*, 32(4/5), 34-36.

Allard-Poesi, F. (2003). Coder les données. Dans : Giordano Yvonne, *Conduire un projet de recherche dans une perspective qualitative* (pp. 245-290). Caen, EMS.

Allard-Poesi, F. & Perret, V. (2014). Chapitre 1. Fondements épistémologiques de la recherche. Dans : Raymond-Alain Thiétart éd., *Méthodes de recherche en management* (pp. 14-46). Paris: Dunod.

Ardoin, N. M., Wheaton, M., Bowers, A. W., Hunt, C. A., & Durham, W. H. (2015). Nature-based tourism's impact on environmental knowledge, attitudes, and behavior : A review and analysis of the literature and potential future research. *Journal of Sustainable Tourism*, 23(6), 838-858.

Arnould E.J. & Wallendorf M. (1994); Ethnography: interpretation building and marketing strategy formulation, *Journal of Marketing Research*, 31(4), 484-504.

Arnould, E. J., & Price, L. L. (1993). River Magic : Extraordinary Experience and the Extended Service Encounter. *Journal of Consumer Research*, 20(1), 24.

Aubert-Gamet V. (1997). Twisting servicescapes: diversion of the physical environment in a re-appropriation process. *International Journal of Service Industry Management*, 8, (1), 26-41.

AURA Tourisme. (2022). *Etude de segmentation des clientèles des Chemins de Saint-Jacques*. <https://pro.auvergnerhonealpes-tourisme.com/etude-en-cours-clienteles-des-chemins-de-saint-jacques/>

AURA Tourisme. (2022). *Séjours en itinérances : nos séjours sont-ils en adéquation avec les attentes clients ?* <https://pro.auvergnerhonealpes-tourisme.com/sejours-en-itinerances-nos-sejours-sont-ils-en-adequation-avec-les-attentes-clients/>

B

Babauta, L. (2009). *The Simple Guide to a Minimalist Life*. Scotts Valley: CreateSpace

Babin, B. J., & Kim, K. (2001). International students' travel behavior: a model of the travel-related consumer/dissatisfaction process. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 10(1), 93-106.

Balderjahn, I., Peter, M. et Paulssen, M. (2013). Consciousness for fair consumption, *International Journal of Consumer Studies*, 37(5), 546-555.

Ballantine, P. W., & Creery, S. (2010). The consumption and disposition behaviour of voluntary simplifiers. *Journal of Consumer Behaviour*, 9(1), 45-56.

Ballantyne, R., Packer, J., & Falk, J. (2011). Visitors' learning for environmental sustainability : Testing short- and long-term impacts of wildlife tourism experiences using structural equation modelling. *Tourism Management*, 32(6), 1243-1252.

Bardin, L. (2013). *L'analyse de contenu*. Presses Universitaires de France.

Bargeman, B., & Richards, G. (2020). A new approach to understanding tourism practices. *Annals of Tourism Research*, 84, 102988.

- Barr, S., Shaw, G., Coles, T. & Prillwitz, J., (2010). A holiday is a holiday: Practicing sustainability, home and away. *Journal of Transport Geography*, 18(3), 474–481.
- Barry C. (2021). Célébrer le voyage... de façon responsable. *Cahier-tendances Welcome City Lab*, 6, 26-27.
- Battistelli, M. (2021). *Les stratégies d'entreprises ordinaires face aux grands défis : des imaginaires alternatifs aux utopies réelles. Le cas d'un groupe d'entreprises impliqué dans la transition écologique du secteur de l'agencement de magasins.* [Thèse de doctorat. Institut Polytechnique de Paris.]
- Beaud, S., & Weber, F. (2010). *Guide de l'enquête de terrain* (4e édition). La Découverte.
- Beaumont, N. (2001). Ecotourism and the Conservation Ethic: Recruiting the Uninitiated or Preaching to the Converted? *Journal of Sustainable Tourism*, 9(4), 317-341.
- Béji-Bécheur A. et Bensebaa F. (2006). Companies' practices and social responsibility: cases of companies in the French tourist sector. *Ethics and Economics*, 3,2
- Belhassen, Y., Caton, K., & Stewart, W. P. (2008). The search for authenticity in the pilgrim experience. *Annals of Tourism Research*, 35(3), 668-689.
- Bell, H. L., Gibson, H. J., Tarrant, M. A., Perry, L. G., & Stoner, L. (2016). Transformational learning through study abroad: US students' reflections on learning about sustainability in the South Pacific. *Leisure Studies*, 35(4), 389–405.
- Bergadaà, M. (2006). Une stratégie de recherche constructiviste appliquée aux services culturels : L'exemple du Musée olympique, de son concept et de ses profils types de visiteurs. *Recherche et Applications en Marketing (French Edition)*, 21(3), 91-113.
- Berger, P. L. (1973). Sincerity and authenticity in Modern Society. *Public Interest*, 31, 81-90.
- Berthelot, L. (2011). Les récits d'expérience pour mieux cerner les arrangements des pratiques itinérantes contemporaines - Dépassement de la logique dialectique et apport de l'après-tourisme ? Dans : Cousin S., Gravari-Barbas M. , Jacquot S., *Tourisme - Concepts et méthodes à la croisée des disciplines*, Actes des 1ères Doctoriales du Tourisme.
- Bidart, C., Longo, M. E., & Mendez, A. (2013). Time and Process : An Operational Framework for Processual Analysis. *European Sociological Review*, 29(4), 743-751.
- Blake, J. (1999). Overcoming the 'value-action gap' in environmental policy: Tensions between national policy and local experience. *Local Environment*, 4(3), 257-278.
- Bogdan, R., & Taylor, S. J. (1975). *Introduction to Qualitative Research Methods: A Phenomenological Approach to the Social Sciences.* Wiley.
- Boirel, V. (2021). L'expérience marketing au service d'une relation réussie entre élus et techniciens. *Revue Espaces*, 362, 60-63.
- Bon Pote (2021, 12 août, maj 2023, 6 février). Synthèse et analyse du nouveau rapport du GIEC. *Bonpote*. <https://bonpote.com/synthese-et-analyse-du-nouveau-rapport-du-giec/>

- Bon Pote (2022, 28 février, maj 2023, 21 janvier). 33 milliards d'êtres humains exposés au changement climatique, le nouveau rapport du GIEC est sans appel. *Bonpote*. <https://bonpote.com/33-milliards-detres-humains-exposes-au-changement-climatique-le-nouveau-rapport-du-giec-est-sans-appel/>
- Bourdieu P. (1972). *Esquisse d'une théorie de la pratique : Précédé de trois études d'ethnologie kabyle*, Paris, Seuil.
- Boutroy, E. (2021). Minimalism and lightweight backpacking in France : A material culture of detachment. *Consumption Markets & Culture*, 24(4), 357-372.
- Brown, L. (2009). The transformative power of the international sojourn: an ethnographic study of the international student experience. *Annals of Tourism Research*, 36, 502-521.
- Brown, L. (2013). Tourism : A catalyst for existential authenticity. *Annals of Tourism Research*, 40, 176-190.
- Brown, S. (2005). Travelling with a Purpose: Understanding the Motives and Benefits of Volunteer Vacationers. *Current Issues in Tourism*, 8(6), 479-496.
- Bruner, E. M. (1991). Transformation of self in tourism. *Annals of Tourism Research*, 18(2), 238-250
- Budeanu, A. (2007). Sustainable tourist behaviour ? A discussion of opportunities for change. *International Journal of Consumer Studies*, 31(5), 499-508.
- Buffa, F. (2015). Young tourists and sustainability: profiles, attitudes, and implications for destination strategies. *Sustainability*, 7(10), 14042-14062
- Burrell, G., & Morgan, G. (1979). *Sociological Paradigms and Organizational Analysis*. Aldershot, UK: Gower.

C

- Cambefort, M. (2020). How the COVID-19 Pandemic is Challenging Consumption. *Markets, Globalization & Development Review*, 5(1).
- Campbell, J. (1949). *The hero with a thousand faces*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Canavan, B. (2018). An existentialist exploration of tourism sustainability: Backpackers fleeing and finding themselves. *Journal of Sustainable Tourism*, 26(4), 551-566.
- Carbone 4. (2019). *Faire sa part*. <https://www.carbone4.com/publication-faire-sa-part>
- Carù, A., & Cova, B. (2003). Approche empirique de l'immersion dans l'expérience de consommation: les opérations d'appropriation. *Recherche et Applications En Marketing (French Edition)*, 18(2), 47-65.
- Carù A. & Cova B. (2007). *Consumer immersion in an experiential context*. In: A. Carù et B. Cova (eds), *Consuming Experience*, Routledge, Abingdon, 34-47.

- Cerio, E. (2021). *Donner ou vendre ses objets : vers une meilleure compréhension de la dépossession par le réemploi*. [Thèse de doctorat. Université Gustave Eiffel.]
- Chakraborty, S., & Sadachar, A. (2022, septembre 15). Compensatory Consumption Behavior as a Coping Strategy for COVID-Stress. *Breaking Boundaries*. Breaking Boundaries.
- Cherrier, H., Black, I. R., & Lee, M. (2011). Intentional non-consumption for sustainability: consumer resistance and/or anti-consumption? *European Journal of Marketing*, 45(11/12), 1757-1767
- Chollet A., Felli R., 2015, « Le catastrophisme écologique contre la démocratie », *VertigO, la revue électronique en sciences de l'environnement*, vol. 15, n°2
- Christie, M., & Mason, P. (2003). Transformative tour guiding: Training tour guides to be critically reflective practitioners. *Journal of Ecotourism*, 2(1), 1–16.
- Cialdini, R. B., Reno, R. R., & Kallgren, C. A. (1990). A focus theory of normative conduct: Recycling the concept of norms to reduce littering in public places. *Journal of personality and social psychology*, 58(6), 1015.
- Coghlan, A., & Weiler, B. (2015). Examining transformative processes in volunteer tourism. *Current Issues in Tourism*, 21(5), 567-582.
- Colbeck C.; Wharton-Michael P. (2006) “Individual and Organizational Influences on Faculty Members’Engagement in Public Scholarship.” *New Directions for Teaching & Learning* 105:17–26.
- Collins, R. (2004). *Interaction ritual chains*. Princeton and Oxford: Princeton University Press.
- Coulée, P. (2022, 28 décembre). Club Med : hausse de 33% des réservations pour l’an prochain. *L'écho touristique*. <https://www.lecho.be/entreprises/tourisme/club-med-hausse-de-33-des-reservations-pour-l-an-prochain/10437257.html>
- CRT Bretagne. (2022). *Les nouvelles aspirations des Français en matière de vacances*. <https://pro.tourismebretagne.bzh/etudes/les-nouvelles-aspirations-des-francais-en-matiere-de-vacances-etude-fevrier-2022/>
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York, Perseus Book.
- Cutler S., Carmichael B., Doherty S. (2013), The Inca Trail experience: Does the journey matter? *Annals of Tourism Research*, 45, 152–166.

D

- Daniel, M., Monnot, E., Reniou, F., & Sirieix, L. (2022). Comprendre les spécificités de la distribution en vrac pour adapter le retailing mix: apport des théories des pratiques. *Décision Marketing*, (2), 91-116.

- De Marchi, E., Cavaliere, A., Banterle, A. (2022). Climate Change and Consumer Behavior. In: Valaguzza, S., Hughes, M.A. (eds) *Interdisciplinary Approaches to Climate Change for Sustainable Growth. Natural Resource Management and Policy*, vol 47. Springer, Cham.
- De Souza Bispo, M. (2016). Tourism as practice. *Annals of Tourism Research*, 61, 170-179.
- Decrop, A., Del Chiappa, G., Mallargé, J., & Zidda, P. (2018). “Couchsurfing has made me a better person and the world a better place” : The transformative power of collaborative tourism experiences. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 35(1), 57-72.
- Degli Esposti, P., Mortara, A., & Roberti, G. (2021). Sharing and Sustainable Consumption in the Era of COVID-19. *Sustainability*, 13(4), 1903.
- Deschamps, T. (2021). Tourisme durable et crise sanitaire : une conjonction historique ? *Cahier-tendances Welcome City Lab*, 6, 16-17.
- Deville, A. & Wearing, S. (2013). WWOOFing tourists: beaten tracks and transformational paths. Dans : Y. Reisinger (Ed.), *Transformational tourism: Tourist perspectives* (pp. 151-168). Oxford-shire : CAB International.
- Dickinson, J. E., Lumsdon, L. M., & Robbins, D. (2011). Slow travel : Issues for tourism and climate change. *Journal of Sustainable Tourism*, 19(3), 281-300.
- Dodds, R., Graci, S.R. & Holmes, M. (2010). “Does the Tourist Care? A Comparison of Tourists in Koh Phi Phi, Thailand and Gili Trawangan, Indonesia. *Journal of Sustainable Tourism*, 18(2), 207–22.
- Dolnicar, S. (2015). *Environmentally sustainable tourists?* Dans : *The Routledge Handbook of Tourism and Sustainability* Routledge.
- Dolnicar, S. (2004). Insights into sustainable tourists in Austria: A data-based a priori segmentation approach. *Journal of Sustainable Tourism*, 12(3), 209–218.
- Dosquet, F., Pau, E., Lorey, T., & Bourliataux-Lajoinie, S. (2019). *Toward a framework to evaluate Pilgrims’ expectations on The Way Of Saint James*. Conférence Advances in Tourism Marketing, Namur, septembre 2019.
- Dubuisson-Quellier, S., & Plessz, M. (2013). La théorie des pratiques. Quels apports pour l’étude sociologique de la consommation?. *Sociologie*, (4, vol. 4).
- Dumez, H. (2016). *Comprehensive research: A methodological and epistemological introduction to qualitative research*. CBS Press.
- Dumez, H. (2021). *Méthodologie de la recherche qualitative : Les questions clés de la démarche compréhensive*. Paris: Vuibert.
- Dumez, H., & Jeunemaître, A. (2005a). La démarche narrative en économie: *Revue économique*, 56(4), 983-1005.

Dunlap, R.E. & Van Liere, K.D. (1978) The new environmental paradigm: A proposed measuring instrument and preliminary results. *Journal of Environmental Education* 9(4), 10–19.

Dyen, M., Sirieix, L., & Costa, S. (2021). Bien manger et ne pas gaspiller la nourriture, une question d'organisation?. *Décision Marketing*, (1), 89-112.

E

Eagles, P. F. J. (1992). The Travel Motivations of Canadian Ecotourists. *Journal of Travel Research*, 31(2), 3-7.

Echegaray, F., Brachya, V., Vergragt, P. J. et Zhang, L. (2021). Sustainable Lifestyles after COVID-19 (Routledge-SCORAI Studies in Sustainable Consumption) (1^{re} éd.). Routledge.

Edensor, T. (2001). Performing tourism, staging tourism. *Tourist Studies*, 1(1), 59–81.

Elf, P., Gatersleben, B., & Christie, I. (2019). Facilitating Positive Spillover Effects : New Insights From a Mixed-Methods Approach Exploring Factors Enabling People to Live More Sustainable Lifestyles. *Frontiers in Psychology*, 9, 2699.

Elgin, D. and Mitchell, A. (1977a). Voluntary simplicity: Lifestyle of the future? *The Futurist*, 11 (4), 200–261

Elliott, R., & Wattanasuwan, K. (1998). Brands as symbolic resources for the construction of identity. *International Journal of Advertising*, 17, 131–144.

Erichsen, E. A. (2011). Learning for Change: Transforming International Experience as Identity Work. *Journal of Transformative Education*, 9(2), 109–133.

Etzioni A. (1998). Voluntary simplicity: characterization, select psychological implications, and societal consequences. *Journal of Economic Psychology*, 19(5): 619–643.

Evrard Y., Pras B. et Roux E. (2009). *Market. Fondements et méthodes des Recherches en Marketing*, (4e éd.). Dunod.

F

Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. London: Tavistock Publications.

Fointiat, V. (2004). “I know what I have to do, but...” When hypocrisy leads to behavioral change. *Social Behavior and Personality*, 32(8), 741–746.

Fordham, T. (2006). Pedagogies of cultural change: The rotary international youth exchange program and narratives of travel and transformation. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 3 (3),143-159.

- Fournier-Schill, M. F. (2014). *Analyse d'une pratique sociale en construction : le cas du tri des déchets dans la famille*. [Thèse de doctorat. Université Lille 2.]
- François, H., Samacoïts, R., Bird, D. N., Köberl, J., Prettenthaler, F., & Morin, S. (2023). Climate change exacerbates snow-water-energy challenges for European ski tourism. *Nature Climate Change*, 13(9), 935-942.
- François-Lecompte, A., Prim-Allaz, I. (2009). Les Français et le tourisme durable : proposition d'une typologie. *Management & Avenir*, 2, (9) 308-326
- Frey, N. L. (1998). *Pilgrim stories: On and off the road to Santiago*. Univ of California Press.
- Frochot, I., Bates, S., Mondou, V., Violier, P., Gay, C., et Fuzier, A. (2022). L'après COVID-19 a un air de ressemblance troublant avec l'avant. *Revue Espaces n°367*, 16-21.
- Frochot, I., Legohérel, P. (2018). *Marketing du tourisme : Construire une stratégie efficace*. Dunod.
- Fu X., Tanyatanaboon M. et Lehto X.Y. (2015). Conceptualizing transformative guest experience at retreat centers. *International Journal of Hospitality Management*, 49, 83-92.
- Fujii, S., & Garling, T. (2003). Development of script-based travel mode choice after forced change. *Transportation Research F*, 6, 117–124.

G

- Garcia-de-Frutos, N., Ortega-Egea, J. M., & Martinez-del-Rio, J. (2018). Anticonsumption for environmental sustainability: Conceptualization, review, and multilevel research directions. *Journal of Business Ethics*, 148(2), 411–435
- Gardner, B. (2015). *Why Minimalism Is a Better Way of Life*. Retrieved 5–15, 2018. Disponible en ligne : <https://nosidebar.com/why-minimalism/>
- Gatersleben, B., Steg, L., & Vlek, C. (2002). Measurement and determinants of environmentally significant consumer behaviour. *Environment and Behavior*, 34, 335–362.
- Gavard-Perret, M. L., Gotteland, D., Haon, C., & Jolibert, A. (2018). *Méthodologie de la recherche: réussir son mémoire ou sa thèse en sciences de gestion (3e édition)*.
- Giddens, A. (1984). The structuration theory.
- GIEC. (2021). *Climate Change 2021, The physical science basis*. https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC_AR6_WGI_Full_Report.pdf
- GIEC. (2022). *Climate Change 2022, Impacts, Adaptation and Vulnerability*. https://report.ipcc.ch/ar6wg2/pdf/IPCC_AR6_WGII_SummaryForPolicymakers.pdf
- GIEC. (2022). *Summary for policymakers*. https://report.ipcc.ch/ar6wg2/pdf/IPCC_AR6_WGII_SummaryForPolicymakers.pdf

- GIEC. (2023). *Synthesis report of the IPCC sixth assessment report (AR6)*.
https://report.ipcc.ch/ar6syr/pdf/IPCC_AR6_SYR_LongerReport.pdf
- Giordano, Y., & Jolibert, A. (2012). Spécifier l'objet de la recherche.
- Girish, V. G. (2021a). COVID-19 pandemic and the emergence of revenge travel. *International Journal of Tourism and Hospitality Research*, 35(10), 125-129.
- Gombault, A., Lemarié J., et Grellier Fouillet, C. (2020). La crise du COVID-19, un changement stratégique pour le tourisme ? L'analyse de la recherche internationale. *Revue Espaces n°355*, 79-85.
- Gössling, S. (2015). New key performance indicators for water management in tourism. *Tourism Management*, 46, 233-244.
- Graburn, N. H. (1977). *Tourism: the sacred journey Hosts and Guests: The Anthropology of Tourism* ed V Smith.
- Gram-Hanssen, K. (2011). Understanding change and continuity in residential energy consumption. *Journal of consumer culture*, 11(1), 61-78.
- Greenway, R. (1995). The wilderness effect and ecopsychology. *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*, 122-135.
- Griessinger T. (03 novembre 2021) Le neuroscientifique : Thibaud Griessinger [entrevue radiophonique]. Dans *Les Armes de la transition*. LVSL. <https://lvsl.fr/les-armes-de-la-transition-le-neuroscientifique-thibaud-griessinger/>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *Educational Communications and Technology*, 30(4), 233-252.

H

- Hayes, D., & MacLeod, N. (2007). Packaging places: Designing heritage trails using an experience economy perspective to maximize visitor engagement. *Journal of vacation Marketing*, 13(1), 45-58.
- Hibbert, J. F., Dickinson, J. E., Gössling, S., & Curtin, S. (2013). Identity and tourism mobility: an exploration of the attitude–behaviour gap. *Journal of Sustainable Tourism*, 21(7), 999-1016.
- Higham, J., & Carr, A. (2002). Ecotourism visitor experiences in Aotearoa/New Zealand: Challenging the environmental values of visitors in pursuit of pro-environmental behavior. *Journal of Sustainable Tourism*, 10(4), 277-294.
- Hines J.M, Hungerford H.R et Tomera A. (1987). Analysis and Synthesis of Research on Responsible Environmental Behavior: A Meta-Analysis, *The Journal of Environmental Education*, 18(2), 1-8
- Hoffman, A. J. 2016. “Why Academics Are Losing Relevance in Society—And How to Stop it. *The Conversation*, September 5. Retrieved January 29, 2021.

<https://theconversation.com/why-academics-are-losing-relevance-in-society-and-how-to-stop-it-64579>.

Holbrook, M. B. (2006). Consumption experience, customer value, and subjective personal introspection: An illustrative photographic essay. *Journal of business research*, 59(6), 714-725.

Holbrook, M. B., & Hirschman, E. C. (1982). The experiential aspects of consumption: Consumer fantasies, feelings, and fun. *Journal of consumer research*, 9(2), 132-140.

Holmes, M. R., Dodds, R., & Frochot, I. (2019). At Home or Abroad, Does Our Behavior Change? Examining How Everyday Behavior Influences Sustainable Travel Behavior and Tourist Clusters. *Journal of Travel Research*, 60(1), 102-116.

Homans, G. C. (1961). The humanities and the social sciences. *American Behavioral Scientist*, 4(8), 3-6.

Hottola, P. (2004). Culture Confusion—Intercultural Adaptation in Tourism. *Annals of Tourism Research* 31(2):447–466.

Hughes, K. (2013). Measuring the impact of viewing wildlife: Do positive intentions equate to long-term changes in conservation behaviour? *Journal of Sustainable Tourism*, 21(1), 42–59.

Hughes, K., Packer, J., & Ballantyne, R. (2011). Using post-visit action resources to support family conservation learning following a wildlife tourism experience. *Environmental Education Research*, 17(3), 307-328.

Hunt. (2022, 19 juillet). A bigger paycheck? I'd rather watch the sunset. Is this the end of ambition?

The Guardian. <https://www.theguardian.com/money/2022/jul/19/a-bigger-paycheck-id-rather-watch-the-sunset-is-this-the-end-of-ambition?amp;fs=e&s=cl>

Husemann, K. C., Eckhardt, G. M. (2019). Consumer Deceleration. *Journal of Consumer Research*, 45 (6), 1142–1163.

I

IFOP. (2021). *Les Français et le tourisme durable*.

<https://www.ifop.com/publication/les-francais-et-le-tourisme-durable/>

IFOP. (2023). *Evolution des attentes des Français en matière de tourisme*.

<https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2023/06/118493-Presentation-2023-v3.pdf>

Iloh, C., & Connor, C. (2022). Making the Case for the Socially Relevant Social Scientist. *Journal of Applied Social Science*, 16(1), 318-327.

Ingman, B. C. (2017). Bigger experiences and the meaning of adventure. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 17(4), 338-352.

Islam G. (23 juin 2022) *How to do socially relevant research?* [présentation d'un conférencier invité]. Business Administration, Grenoble Ecole Management.

J

Jackson, T. (2005). *Motivating sustainable consumption: A review of Evidence on Consumer Behavior and Behavioral Change*, Guildford. University of Surrey.

James, L., & Halkier, H. (2014). Regional development platforms and related variety: Exploring the changing practices of food tourism in North Jutland, Denmark. *European Urban and Regional Studies*.

Jandt, E. (2001). *Intercultural Communication: An introduction*. Thousand Oaks: Sage.

Juvan, E., & Dolnicar, S. (2014). The attitude–behaviour gap in sustainable tourism. *Annals of Tourism Research*, 48, 76–9.

Juvan, E., & Dolnicar, S. (2016). Measuring environmentally sustainable tourist behaviour. *Annals of Tourism Research*, 59, 30-44.

Juvan, E., & Dolnicar, S. (2017). Drivers of pro-environmental tourist behaviours are not universal. *Journal of Cleaner Production*, 166, 879-890.

K

Kallis G., Kostakis., Lange S., Muraca B., Paulson S. & Schmelzer M. (2018). Research on degrowth. *Annual Review of Environment and Resources*, 43, 291-316

Kang, M. & Johnson, K.K. (2011). Retail therapy: scale development. *Clothing and Textiles Research Journal* 29(1), 3–19.

Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (1993). *The biophilia hypothesis*. Washington, DC: Island Press.

Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17, 297–314.

Kirillova, K., Lehto, X., & Cai, L. (2017a). Tourism and Existential Transformation: An Empirical Investigation. *Journal of Travel Research*, 56(5), 638-650.

Kirillova, K., Lehto, X., & Cai, L. (2017b). What triggers transformative tourism experiences? *Tourism Recreation Research*, 42(4), 498-511.

Kirk, C.P. & Rifkin, L.S. (2020). I'll trade you diamonds for toilet paper: Consumer reacting, coping and adapting behaviors in the COVID-19 pandemic. *J. Bus. Res.* 2020, 117, 124–131.

- Kirschner, C. (2020). L'itinérance récréative en montagne. *Revue de géographie alpine*, 108-3.
- Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2002). Mind the Gap : Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*, 8(3), 239-260.
- Kottler, J.A. (1997). *Travel That Can Change Your Life: How to Create a Transformative Experience*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kuanr, A., Pradhan, D., & Chaudhuri, H. R. (2020). I (do not) consume; therefore, I am: Investigating materialism and voluntary simplicity through a moderated mediation model. *Psychology & Marketing*, 37(2), 260-277.
- Kuhn, T. S. (1962). The structure of scientific revolutions. *The Un of Chicago Press*, 2, 90.

L

- Laing, J. H., & Crouch, G. I. (2009). Myth, adventure and fantasy at the frontier: Metaphors and imagery behind an extraordinary travel experience. *International Journal of Tourism Research*, 11(2), 127-141.
- Laing, J. H., & Frost, W. (2017). Journeys of well-being: Women's travel narratives of transformation and self-discovery in Italy. *Tourism Management*, 62, 110-119.
- Lamb, W. F., Mattioli, G., Levi, S., Roberts, J. T., Capstick, S., Creutzig, F., Minx, J. C., Müller-Hansen, F., Culhane, T., & Steinberger, J. K. (2020). Discourses of climate delay. *Global Sustainability*, 3, e17.
- Lamers, M., & Pashkevich, A. (2018). Short-circuiting cruise tourism practices along the Russian Barents Sea coast? The case of Arkhangelsk. *Current Issues in Tourism*, 21(4), 440-454.
- Lamers, M., Van Der Duim, R., & Spaargaren, G. (2017). The relevance of practice theories for tourism research. *Annals of Tourism Research*, 62, 54-63.
- Langley, A. (1999). Strategies for Theorizing from Process Data. *The Academy of Management Review*, 24(4), 691.
- Large, J. & Schilar, H. (2018). Understanding the meanings and interpretations of adventure experiences: the perspectives of multiday hikers. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 18:4, 330-342.
- Lastovicka, J. L., Bettencourt, L. A., Hughner, R. S., & Kuntze, R. J. (1999). Lifestyle of the Tight and Frugal : Theory and Measurement. *Journal of Consumer Research*, 26(1), 85-98.
- Leal Filho, W., Salvia, A. L., Paço, A., Dinis, M. A. P., Vidal, D. G., Da Cunha, D. A., De Vasconcelos, C. R., Baumgartner, R. J., Rampasso, I., Anholon, R., Doni, F., Sonetti, G., Azeiteiro, U., Carvalho, S., & Ríos, F. J. M. (2022). The influences of the COVID-19 pandemic

- on sustainable consumption : An international study. *Environmental Sciences Europe*, 34(1), 54.
- Lean G. L. (2009) 'Transformative Travel: Inspiring Sustainability', pp. 191–205 in Bushell R., Sheldon P. J. (eds) *Wellness and Tourism: Mind, Body, Spirit, Place*. Elmsford, NY: Cognizant Communication.
- Lean, G. (2015). *Transformative travel in a mobile world*. CABI.
- Lean, G. L. (2012). Transformative travel : A mobilities perspective. *Tourist Studies*, 12(2), 151-172.
- Lean, G., Staiff, R. and Waterton, E. (2014). *Lasting Impressions, in Travel and Transformation*, edited by G. Lean, R. Staiff and E. Waterton. Farnham: Ashgate, 221–232.
- Lee, T. H., Jan, F.-H., & Huang, G. W. (2015). The influence of recreation experiences on environmentally responsible behavior : The case of Liuqiu Island, Taiwan. *Journal of Sustainable Tourism*, 23(6), 947-967.
- Lee, W. H., & Moscardo, G. (2005). Understanding the Impact of Ecotourism Resort Experiences on Tourists' Environmental Attitudes and Behavioural Intentions. *Journal of Sustainable Tourism*, 13(6), 546-565.
- Lehto, X. Y. (2012). Assessing the Perceived Restorative Qualities of Vacation Destinations. *Journal of Travel Research*, 52(3), 325-339.
- Lejeune, C. (2015). *Manuel d'analyse qualitative : Analyser sans compter ni classer* (1re éd.). De Boeck.
- Lenzen, M., & Sun, Y.Y., Futu, F., & Ting, Y. P., Geschke, A., Arunima, M. (2018). The carbon footprint of global tourism. *Nature Climate Change*. 8, 522 - 528
- Lepoša, N. (2018). When sea becomes home. *Annals of Tourism Research*, 72, 11-21.
- Li, T. (Tina), Liu, F., & Soutar, G. N. (2021). Connecting tourism experience and environmental learning. *Current Issues in Tourism*, 24(13), 1792-1797.
- Lindberg, F., & Østergaard, P. (2015). Extraordinary consumer experiences : Why immersion and transformation cause trouble: Why immersion and transformation cause trouble. *Journal of Consumer Behaviour*, 14(4), 248-260.
- Liogier R. (2020). La société industrielle est morte. Vive la société post-industrielle ! *Revue Espaces*, 355, 57-61.
- López-Sánchez, Y., Pulido-Fernández, J. I. (2016). In search of the pro-sustainable tourist: A segmentation based on the tourist "sustainable intelligence". *Tourism Management Perspectives*, 17, 59-71
- Loureiro, S. M. C., Guerreiro, J., & Han, H. (2022). Past, present, and future of pro-environmental behavior in tourism and hospitality: A text-mining approach. *Journal of Sustainable Tourism*, 30(1), 258-278.

Luik, E. (2012). Meaningful pain suffering and the narrative construction of pilgrimage experience on the Camino de Santiago. *Suomen Antropologi: Journal of the Finnish Anthropological Society* 37(2), 24-43.

M

Macnaghten, P. & Urry, J. (1998) *Contested Natures* (London, Sage).

Magee, R., & Gilmore, A. (2015). Heritage site management: from dark tourism to transformative service experience?. *The Service Industries Journal*, 35(15-16), 898-917.

Makri, K., Schlegelmilch, B. B., Mai, R., et Dinhof, K. (2020). What we know about anticonsumption : An attempt to nail jelly to the wall. *Psychology & Marketing*, 37(2), 177-215

Mangold, S., & Zschau, T. (2019). In Search of the “Good Life” : The Appeal of the Tiny House Lifestyle in the USA. *Social Sciences*, 8(1), 26.

Maniates, M. F. (2001). Individualization: plant a tree, buy a bike, save the world? *Global Environmental Politics*, 1(3), 31–52.

Matteucci, X. (2022). Existential hapax as tourist embodied transformation. *Tourism Recreation Research*, 47(5-6), 631-635.

Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale : A measure of individuals’ feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503-515.

McDonald, S., Oates, C. J., Young, C. W., & Hwang, K. (2006). Toward sustainable consumption : Researching voluntary simplifiers. *Psychology and Marketing*, 23(6), 515-534.

McGouran, C., & Prothero, A. (2016). Enacted voluntary simplicity – exploring the consequences of requesting consumers to intentionally consume less. *European Journal of Marketing*, 50(1/2), 189-212.

McKercher, B. (1993). Some fundamental truths about tourism: Understanding tourism’s social and environmental impacts. *Journal of Sustainable Tourism*, 1: 6-16.

McKercher, B., Prideaux, B., Cheung, C., & Law, R., (2010). Achieving voluntary reductions in the carbon footprint of tourism and climate change. *Journal of Sustainable Tourism*, 18(3), 297–317.

Mertena, I., Kaaristo, M., & Edensor, T. (2022). Tourist skills. *Annals of Tourism Research*, 94, 103387.

Mezirow J. (1978), *Education for perspective transformation: Women’s re-entry programs in community colleges*. New York, NY: Center for Adult Education, Teacher’s College, Columbia University.

- Millburn, J-F. and Nicodemus, R. (2015). *Minimalism: Live a Meaningful Life*. Montana: Asymmetrical Press.
- Miller, D., Merrilees, B., Coghlan, A. (2015). Sustainable urban tourism: understanding and developing visitor pro-environmental behaviours. *Journal of Sustainable Tourism*, 23(1), 26–46.
- Ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires. (2022). *Stratégie Nationale Bas-Carbone*. <https://www.ecologie.gouv.fr/strategie-nationale-bas-carbone-snbc>
- Ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires. (2022). *Plan de sobriété énergétique. Une mobilisation générale*. <https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/dp-plan-sobriete.pdf>
- Mkono, M., & Hughes, K. (2020). Eco-guilt and eco-shame in tourism consumption contexts: Understanding the triggers and responses. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(8), 1223-1244.
- Morgan, A. D. (2010). Journeys Into Transformation : Travel to An “Other” Place as a Vehicle for Transformative Learning. *Journal of Transformative Education*, 8(4), 246-268.
- Moscardo, G. (2009). Tourism and quality of life: Towards a more critical approach. *Tourism and Hospitality Research*, 9(2), 159-170.
- Moufakkir, O., & Selmi, N. (2018). Examining the spirituality of spiritual tourists: A Sahara Desert experience. *Annals of Tourism Research*, 70, 108-119.
- Moukheiber, A. (29 novembre 2021). Climat, tous biaisés ? [entrevue radiophonique]. Dans *Les nuits de France Culture*. Radio France. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-nuits-de-france-culture/documentaire-conference-climat-tous-biaises-avec-albert-moukheiber-1ere-diffusion-29-11-2021-8014879>

N

- Nash, D. (1996). *Anthropology of tourism*. Oxford: Pergamon.
- Neale, B. (2020). *Qualitative longitudinal research: Research methods*. Bloomsbury Publishing.
- Nickerson, N. P., Jorgenson, J., & Boley, B. B. (2016). Are sustainable tourists a higher spending market?. *Tourism Management*, 54, 170-177
- Nicolini, D. (2012). *Practice theory, work, and organization: An introduction*. OUP Oxford.
- Nilsson, A., Bergquist, M., & Schultz, W. P. (2017). Spillover effects in environmental behaviors, across time and context : A review and research agenda. *Environmental Education Research*, 23(4), 573-589.

- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our Nature : Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 303-322.
- Novak, T. P., Hoffman, D. L., & Yung, Y. F. (2000). Measuring the customer experience in online environments: A structural modeling approach. *Marketing science*, 19(1), 22-42
- Noy, C. (2004). This trip really changed me: Backpackers' narratives of self-change. *Annals of Tourism Research*, 31(1), 78-102.

O

- O'Reilly, C. (2006). From drifter to gap year tourist: Mainstreaming backpacker travel. *Annals of Tourism Research*, 33(4), 998-1017.
- OMT (1995). *La charte mondiale du tourisme durable*.
<http://www.tourisme-durable.org/tourisme-durable/ressources-1/item/426-charte-mondiale-du-tourisme-durable>
- OMT. (2018). *Le tourisme, le commerce et l'OMC: communiqué conjoint du WTTC, de l'OMT, de l'ITC et de l'OMC*. <https://www.unwto.org/fr/press-release/2018-10-08/le-tourisme-le-commerce-et-l-omc-communique-conjoint-du-wttc-de-l-omt-de-l->
- OMT. (2019). *Les arrivées de touristes internationaux atteignent 14 milliards deux ans plus tard*.<https://www.unwto.org/fr/press-release/2019-01-21/les-arrivees-de-touristes-internationaux-atteignent-14-milliard-deux-ans-pl>
- Oudghiri,R. (2020). Pistes pour concevoir l'offre touristique de demain. *Revue Espaces*, 355, 99-103.
- Ourahmoune, N. (2016). Narrativity, temporality, and consumer-identity transformation through tourism. *Journal of Business Research*, 69(1), 255-263.
- Özçağlar-Toulouse, N., & Cova, B. (2010). Une histoire de la CCT française: parcours et concepts clés. *Recherche et Applications en Marketing (French Edition)*, 25(2), 69-91.

P

- Paillé, S., & Mucchielli, P. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin.
- Panu, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19)
- Park, I., Lee, J., Lee, D., Lee, C., & Chung, W. Y. (2022). Changes in consumption patterns during the COVID-19 pandemic : Analyzing the revenge spending motivations of different emotional groups. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 65, 102874.

- Payeur Julie (2018, 09 avril). Le tourisme transformationnel : plus qu'une expérience ? *Réseau Veille Tourisme*. <https://veilletourisme.ca/2018/04/09/le-tourisme-transformationnel-plus-quune-experience/>
- Pénari S. (2021). Faire société : l'essence des chemins de Compostelle. *Revue Espaces*, avril 2021, 74-79.
- Perera, C., Auger, P., & Klein, J. (2018). Green Consumption Practices Among Young Environmentalists : A Practice Theory Perspective. *Journal of Business Ethics*, 152(3), 843-864.
- Pétonnet, C. (1982). L'Observation flottante : L'exemple d'un cimetière parisien. *L'homme*, 37-47.
- Phillips, B. (2019). *Learning by going: Transformative learning through long-term independent travel*. Springer VS Wiesbaden.
- Phillips, L. (2021). Have the Urge to Splurge Post-Pandemic? It's Called Revenge Spending Here's How to Avoid it. REALSIMPLE.
Disponible en ligne : <https://www.realsimple.com/work-life/money/saving/revenge-spending>
- Piaget, J. (1967). Logique et connaissance scientifique.
- Pike, Kenneth Lee. (1967). *Language in relation to a unified theory of structure of human behavior*, 2nd ed. 1967, The Hague: Mouton.
- Pine, B. J., & Gilmore, J. H. (1998). Welcome to the experience economy. *Harvard Business Review*, 76, 97-105.
- Plessz, M., Dubuisson-Quellier, S., Gojard, S., & Barrey, S. (2016). How consumption prescriptions affect food practices : Assessing the roles of household resources and life-course events. *Journal of Consumer Culture*, 16(1), 101-123.
- Pomfret, G., & Bramwell, B. (2014). The characteristics and motivational decisions of outdoor adventure tourists : A review and analysis. *Current Issues in Tourism*, 19(14), 1447-1478.
- Powell, R. B., & Ham, S. H. (2008). Can Ecotourism Interpretation Really Lead to Pro-Conservation Knowledge, Attitudes and Behaviour? Evidence from the Galapagos Islands. *Journal of Sustainable Tourism*, 16(4), 467-489.
- Powell, R.B., Brownlee, M.T., Kellert, S.R., & Ham, S.H. (2012). From awe to satisfaction: Immediate affective responses to the Antarctic tourism experience. *Polar Record*, 48(02), 145-156.
- Powell, R.B., Kellert, S.R., & Ham, S.H. (2009). Interactional theory and the sustainable naturebased tourism experience. *Society and Natural Resources*, 22(8), 761-776.
- Proulx, J. (2019). Recherches qualitatives et validités scientifiques. *Recherches qualitatives*, 38(1), 53.

Pulido-Fernández, J. I., & López-Sánchez, Y. (2016). Are tourists really willing to pay more for sustainable destinations?. *Sustainability*, 8(12), 1240.

Pung, J. (2019). *Transformative tourism experiences: An investigation of meanings and processes of tourist transformation*. [Thèse de doctorat. University of Cagliari.]

Pung, J. M., Gnoth, J., & Del Chiappa, G. (2020). Tourist transformation : Towards a conceptual model. *Annals of Tourism Research*, 81, 102885.

Pung, J., & Chiappa, G. (2020). An exploratory and qualitative study on the meaning of transformative tourism and its facilitators and inhibitors. *European Journal of Tourism Research*, 24, 2404.

R

Rantala, O. (2010). Tourist practices in the forest. *Annals of Tourism Research*, 37(1), 249-264.

Reader, I. (2007). Pilgrimage growth in the modern world: Meanings and implications. *Religion*, 37(3), 210-229.

Reckwitz, A. (2002). Toward a theory of social practices: A development in culturalist theorizing. *European journal of social theory*, 5(2), 243-263.

Reisinger, Y. (2013b). *Connection between travel, tourism and transformation*. Transformational Tourism: Tourist Perspective. 27-33. Wallingford: Centre for Agriculture and Bioscience International

Ritchie, B., Cooper C. & Carr, N. (2003). *Managing educational tourism* (Vol. 10). Channel View Publications.

Robert-Demontrond, P., Beaudouin, V., Bellion, A., Dabadie, I., Schmidt, C., & Sugier, L. (2018). *Ethnographier la consommation : Théories et pratiques (1re éd.)*. Éditions EMS.

Robledo, M. A., & Batle, J. (2017). Transformational tourism as a hero's journey. *Current Issues in Tourism*, 20(16), 1736-1748.

Rodriguez, J. (2018). The US Minimalist Movement : Radical Political Practice? *Review of Radical Political Economics*, 50(2), 286-296

Romano, A. (2018). Transformative Learning: A Review of the Assessment Tools. *Journal of Transformative Learning* 5 (1).

Røpke, I. (2009). Theories of practice—New inspiration for ecological economic studies on consumption. *Ecological Economics*, 68(10), 2490-2497.

Roques, P., & Roux, D. (2018). Consommation d'énergie et théorie des pratiques : Vers des pistes d'action pour la transition énergétique. *Décisions Marketing*, 90, 35-54.

Ross, G. (2014). Meaning making in religious and spiritual travel. *Tourist experience and fulfilment* (pp. 91-109). Routledge.

Rudd, M., Vohs, K. D., & Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological science*, 23(10), 1130-1136.

Russell, Melissa. (2017). *What Is Minimalism? Plus 8 Things It's NOT*. Disponible en ligne: <https://simplelionheartlife.com/what-is-minimalism/>

S

Saunders, R., Laing, J., & Weiler, B. (2013). Personal transformation through long-distance walking. In *Tourist experience and fulfilment* (pp. 127-146). Routledge.

Savoie-Zajc, L. (2000). L'analyse de données qualitatives: pratiques traditionnelle et assistée par logiciel NUD•IST. *Recherches qualitatives*, 21, 99.

Schatzki, T. (2018). On Practice Theory, or What's Practices Got to Do (Got to Do) with It? In C. Edwards-Groves, P. Grootenboer, & J. Wilkinson (Éds.), *Education in an Era of Schooling* (p. 151-165). Springer Singapore.

Schatzki, T. R. (1996). *Social practices: A Wittgensteinian approach to human activity and the social*. Cambridge University Press.

Schatzki, T. R. (2002). *The site of the social: A philosophical account of the constitution of social life and change*. Penn State University Press.

Schatzki, T. R. (2012). A primer on practices: Theory and research. In *Practice-based education* (pp. 13-26). Brill.

Scheurenbrand, K., Parsons, E., Cappellini, B., & Patterson, A. (2018). Cycling into Headwinds: Analyzing Practices That Inhibit Sustainability. *Journal of Public Policy & Marketing*, 37(2), 227-244.

Schilar, H. (2015). OUT THERE A Phenomenological Approach to Solo-Hiking in Northern Scandinavia. [Thèse de doctorat. Umeå University.]

Schmidt, R. (2016). The methodological challenges of practising praxeology. In G. Spaargaren, D. Weenink, & M. Lamers (Eds.), *Practice theory and research. Exploring the dynamics of social life* (pp. 43–59). London: Routledge.

Schwartz, S. H. (1977). Normative influences on altruism. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 10, pp. 221-279). Academic Press

Shama, A. (1981). Coping with Stagflation: Voluntary Simplicity. *Journal of Marketing*, 45(3), 120–134

Sharpley, R., & Jepson, D. (2011). Rural tourism: A spiritual experience?. *Annals of tourism research*, 38(1), 52-71.

Sheldon, P. J. (2020). Designing tourism experiences for inner transformation. *Annals of Tourism Research*, 83, 102935.

- Shove, E. (2010). Beyond the ABC: climate change policy and theories of social change. *Environment and planning A*, 42(6), 1273-1285.
- Shove, E., & Pantzar, M. (2005). Consumers, producers and practices: Understanding the invention and reinvention of Nordic walking. *Journal of consumer culture*, 5(1), 43-64.
- Smit, B., & Melissen, F. (2018). *Sustainable customer experience design: Co-creating experiences in events, tourism and hospitality*. Routledge.
- Sobihah A.H., Tatoglu, M., E., & Banu M.H.S.,. (2021). A review of spiritual tourism: A conceptual model for future research. *Tourism and hospitality management*, 27(1), 119-141.
- Soulard, J., McGehee, N., & Knollenberg, W. (2020). Developing and Testing the Transformative Travel Experience Scale (TTES). *Journal of Travel Research*, 60(5), 923-946.
- Southerton, D. (2006). Analysing the temporal organization of daily life: Social constraints, practices and their allocation. *Sociology*, 40(3), 435-454.
- Spaargaren, G. (1997). *The ecological modernization of production and consumption: Essays in environmental sociology*. Published PhD thesis Wageningen: Wageningen University.
- Spiggle, S. (1994). Analysis and interpretation of qualitative data in consumer research. *Journal of consumer research*, 21(3), 491-503.
- Stamation, K.A., Croft, D.B., Shaughnessy, P.D., Waples, K.A., & Briggs, S.V. (2007). Educational and conservation value of whale watching. *Tourism in Marine Environments*, 4(1), 41-55.
- Steg, L. (2005). Car use: lust and must. Instrumental, symbolic and affective motives for car use. *Transportation Research A*, 39, 147–162.
- Steg, L., & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 309-317.
- Stern, P. C. (2000). New environmental theories: toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of social issues*, 56(3), 407-424.
- Stern, P. C., Dietz, T., Abel, T., Guagnano, G. A., & Kalof, L. (1999). A value-belief-norm theory of support for social movements: The case of environmentalism. *Human ecology review*, 81-97.
- Stone, G. A., & Duffy, L. N. (2015). Transformative Learning Theory : A Systematic Review of Travel and Tourism Scholarship. *Journal of Teaching in Travel & Tourism*, 15(3), 204-224.
- Suárez, E., Hernández, B., Gil-Giménez, D., & Corral-Verdugo, V. (2020). Determinants of Frugal Behavior : The Influences of Consciousness for Sustainable Consumption, Materialism, and the Consideration of Future Consequences. *Frontiers in Psychology*, 11, 567752

T

-
- Tasci, A. D. A., & Godovykh, M. (2021). An empirical modeling of transformation process through trip experiences. *Tourism Management*, 86, 104332.
- Teoh, M. W., Wang, Y., & Kwek, A. (2021). Conceptualising co-created transformative tourism experiences : A systematic narrative review. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 47, 176-189.
- Thaler, R., et Sunstein, C. (2008). *Nudge : Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness* / R.H. Thaler, C.R. Sunstein.
- Todd, S. and Lawson, R. (2003). Towards an understanding of frugal consumers. *Australasian Marketing Journal*, 11(3), 8-18
- Turner, V.W. (1967). *Betwixt and Between: The Liminal Period in Rites de Passage*, in *The Forest of Symbols* Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Turner V.W. (1974). *Liminal to Liminoid in play, flow and ritual: An essay in comparative symbology*. *Rice University Studies*, 60, 3, 53-92.
- Turner, V. W., & Turner, E. L. (2011). *Image and pilgrimage in Christian culture*. Columbia University Press.

U

-
- Ulusoy, E. (2016). Experiential responsible consumption. *Journal of Business Research*, 69(1), 284-297.
- Urien, B. & Kilbourne, W. (2011). Generativity and self-enhancement values in eco-friendly behavioral intentions and environmentally responsible consumption behavior. *Psychology & Marketing*, 28(1), 69-90

V

-
- Valtonen, A., & Veijola, S. (2011). Sleep in tourism. *Annals of Tourism Research*, 38(1), 175-192.
- Van Gennep, A. (1909). *The Rites of Passage*, English trans 1960 by M.B. Vizedom and G.L.Caffee, London, Routledge & Kegan Paul
- Verbeek, D. H. P. (2009). *Sustainable tourism mobilities: A practice approach*.
- Verplanken, B., & Faes, S. (1999). Good intentions, bad habits, and effects of forming implementation intentions on healthy eating. *European journal of social psychology*, 29(5-6), 591-604.

Viglia, G. & Dolnicar, S. (2020). A review of experiments in tourism and hospitality. *Annals of Tourism Research*, 80(2) 102858

Vincent S. (2021). Revenge travel. *Cahier-tendances Welcome City Lab*, 6, 24-25.

Voigt, C., Brown, G., & Howat, G. (2011). Wellness tourists: In search of transformation. *Tourism Review*, 66(1/2), 16-30.

W

Wahlen, S. (2011). The routinely forgotten routine character of domestic practices. *International journal of consumer studies*, 35(5), 507-513.

Wang, N. (1999). Rethinking authenticity in tourism experience. *Annals of Tourism Research*, 26(2), 349-370.

Warde, A. (2005). Consumption and theories of practice. *Journal of consumer culture*, 5(2), 131-153.

Watermeyer, R. (2012). From Engagement to Impact? Articulating the Public Value of Academic Research. *Tertiary Education and Management*, 18(2), 115-130.

Watson, M., Pantzar, M., & Shove, E. (2012). The dynamics of social practice: Everyday life and how it changes. *The dynamics of social practice*, 1-208.

Wearing, S. (2001). *Volunteer tourism: Experiences that make a difference*. Wallingford: CABI.

Wearing, S., & McGehee, N. G. (2013). Volunteer tourism : A review. *Tourism Management*, 38, 120-130.

Weaver, D. B. (2005). Comprehensive and minimalist dimensions of ecotourism. *Annals of Tourism Research*, 32(2), 439-455.

Whitmarsh, L., O'Neill, S., (2010) . Green identity, green living? The role of pro-environmental self-identity in determining consistency across diverse pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology*, 30(3), 305–314.

Wight, P. A. (1996). North American ecotourists: Market profile and trip characteristics. *Journal of travel research*, 34(4), 2-10.

Williams, K., & Harvey, D. (2001). Transcendent experience in forest environments. *Journal of environmental psychology*, 21(3), 249-260.

Wilson, E. O. (2002). *The future of life*. Knopf.

Wolf, I. D., Ainsworth, G. B., & Crowley, J. (2017). Transformative travel as a sustainable market niche for protected areas : A new development, marketing and conservation model. *Journal of Sustainable Tourism*, 25(11), 1650-1673.

Wu, J. (Snow), Font, X., & Liu, J. (2021). The elusive impact of pro-environmental intention on holiday on pro-environmental behaviour at home. *Tourism Management*, 85, 104283.

X

Xu, J., Lo, A., & Wu, J. (2021). Pleasure or pain or both? Exploring working holiday experiences through the lens of transformative learning theory. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 48, 66–75.

Y

Yu, W., He, L., Lin, X., Freudenreich, T., & Liu, T. (2022). Irrational Consumption during the COVID-19 Period. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5031.

Z

Zaman, U., Raza, S. H., Abbasi, S., Aktan, M., & Farías, P. (2021a). Sustainable or a Butterfly Effect in Global Tourism? Nexus of Pandemic Fatigue, COVID-19-Branded Destination Safety, Travel Stimulus Incentives, and Post-Pandemic Revenge Travel. *Sustainability*, 13(22), 12834.

Zavestoski, S. (2002). The social-psychological bases of anticonsumption attitudes. *Psychology and Marketing*, 19(2), 149–165

Zavitz, K. J., & Butz, D. (2011). *Not That Alternative : Short-term Volunteer Tourism at an Organic Farming Project in Costa Rica*.

Zhao, Y., & Agyeiwaah, E. (2023). Understanding tourists' transformative experience : A systematic literature review. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 54, 188-199.

Liste des figures

Figure 1 - Architecture de la thèse	27
Figure 2 - Illustration de la théorie du comportement planifié d’Ajzen et Madden (1986) par Jackson (2005, p. 49).....	41
Figure 3 - Illustration de la théorie valeur-croyance-norme (Stern et al., 1999) par Jackson (2005, p. 57)	43
Figure 4 - Années des publications faisant référence au tourisme transformationnel (Zhao et Agyeiwaah, 2023, p.192)	80
Figure 5 - Les 10 étapes originales du modèle de l’apprentissage transformateur de Mezirow (1978) dans Stone et Duffy (2015, p. 206).....	91
Figure 6 - Modèle du processus de transformation dans le cadre d’une expérience touristique de Kirillova, Lehtho et Cai (2017a, p.6)	94
Figure 7 - Le modèle combiné inspiré des modèles de la théorie de l’apprentissage transformateur et de l’approche par la philosophie existentielle de Pung, Gnoth et Del Chiappa (2020, p.8)	97
Figure 8 - Le modèle longitudinal inspiré de la théorie de l’apprentissage transformateur de Wolf, Ainsworth et Crowley (2017, p.15)	98
Figure 9 - Le modèle synthétique de l’expérience de transformation de Zhao et Agyeiwaah (2023, p.196)	100
Figure 10 - Le processus dynamique des pratiques par Watson, Pantzar et Shove (2012, p.24)	127
Figure 11 – Le modèle de la pratique appliqué à l’expérience touristique de croisière de Bargeman et Richards (2020, p.7) basé sur les théories de Collins (2004), Giddens (1979, 1984), Spaargaren (1997) et Watson, Pantzar et Shove (2012).....	136
Figure 12 - Le paradigme de la posture épistémologique interprétativiste de Evrard, Pras et Roux (2009, p.58).....	153
Figure 13 - Le processus d’induction, déduction et abduction de Evrard, Pras et Roux (2009, p.44).....	158
Figure 14 - Le processus itératif de réflexions empiriques et théoriques, issu de la théorie enracinée, élaboré pour notre protocole de recherche.....	162
Figure 15 – Un modèle conceptuel holistique du processus de transformation dans le cadre d’une expérience touristique d’itinérance pédestre.....	259
Figure 16 - Schématisation du mécanisme 1 de transférabilité à l’identique d’une pratique frugale depuis l’expérience d’itinérance touristique vers le quotidien	275
Figure 17 - Schématisation du mécanisme 2 de transférabilité après transformation d’une pratique frugale depuis l’expérience d’itinérance touristique vers le quotidien	277
Figure 18 - Schématisation du mécanisme 3 de transférabilité partielle d’une pratique frugale depuis l’expérience d’itinérance touristique vers le quotidien.....	279
Figure 19 - Schématisation du mécanisme 4 d’abandon d’une pratique frugale entre l’expérience d’itinérance touristique et le quotidien	281

Liste des tableaux

Tableau 1 - Présentation de la société ATEMIA et de son activité d'ingénierie touristique....	21
Tableau 2 - Motivations, facteurs et types de transformation en fonction des types de tourisme	119
Tableau 3 - Eléments constitutifs des pratiques développés dans les principaux travaux par Gram-Hanssen (2011, p.64)	125
Tableau 4 - Synthèse du protocole de collecte de données de cette recherche	175
Tableau 5 - Profils des 19 répondants de notre collecte longitudinale.....	177
Tableau 6 - Guide d'entretien de la collecte 2.1	179
Tableau 7 - Guide d'entretien de la collecte 2.2	180
Tableau 8 - Guide d'entretien de la collecte 2.3	181
Tableau 9 - Illustration de la conception de notre grille de parcours permettant le codage, l'analyse et l'interprétation de nos données	186
Tableau 10 - Modèle de la grille des verbatims – l'exemple de Marie	201
Tableau 11 - Modèle de la grille d'analyse – l'exemple de Marie.....	206
Tableau 12 - Résultats de l'adoption de pratiques pro-environnementales dans le quotidien 15 jours puis six mois après l'expérience d'itinérance pédestre	268
Tableau 13 - Synthèse des résultats liés à la première proposition de recherche.....	290
Tableau 14 - Synthèse des résultats liés à la seconde proposition de recherche	291

Liste des annexes (document à part)

Annexe 1 – Extraits de l’introspection de la chercheuse.....	2
Annexe 2 - Le parcours de transformation de Murielle.....	5
Annexe 3 - Le parcours de transformation de Lucile.....	22
Annexe 4 - Le parcours de transformation de Delphine.....	36
Annexe 5 - Le parcours de transformation de Louise.....	59
Annexe 6 - Le parcours de transformation de Alicia.....	82
Annexe 7 - Le parcours de transformation de Priscilla.....	109
Annexe 8 - Le parcours de transformation de Corine.....	122
Annexe 9 - Le parcours de transformation de Jean.....	135
Annexe 10 - Le parcours de transformation de Matthieu.....	145
Annexe 11 - Le parcours de transformation de Caroline D.	169
Annexe 12 - Le parcours de transformation de Fred.....	188
Annexe 13 - Le parcours de transformation de Yuri.....	200
Annexe 14 - Le parcours de transformation de Marie.....	212
Annexe 15 - Le parcours de transformation de Caroline J.	237
Annexe 16 - Le parcours de transformation de Cécile.....	254
Annexe 17 - Le parcours de transformation de Geneviève.....	271
Annexe 18 - Le parcours de transformation de Elisabeth.....	286
Annexe 19 - Le parcours de transformation de Aurélie.....	302
Annexe 20 - Le parcours de transformation de Philippe.....	319
Annexe 21 - Le récit du parcours de transformation de Delphine.....	342
Annexe 22 - Le récit du parcours de transformation de Louise.....	346
Annexe 23 - Le récit du parcours de transformation de Priscilla.....	350
Annexe 24 - Le récit du parcours de transformation de Corine et Jean.....	354
Annexe 25 - Le récit du parcours de transformation de Matthieu.....	359
Annexe 26 - Le récit du parcours de transformation de Caroline D.	363
Annexe 27 - Le récit du parcours de transformation de Caroline J.	367
Annexe 28 - Le récit du parcours de transformation de Philippe.....	371
Annexe 29 - Tableau des pratiques pro-environnementales adoptées par chaque répondant.....	375

Table des matières

Remerciements	9
Sommaire	13
Introduction générale	15
Section 1. Contexte de la recherche	15
Enjeux du développement durable et conséquences des comportements humains	15
Le tourisme : ses impacts et ses leviers	17
Une recherche qui se veut à fort impact managérial et sociétal.....	19
Une rencontre d'intérêts autour de la transition du modèle touristique.....	21
Section 2. Problématique générale et propositions de recherche	23
PR1 : De quelle manière s'opère le processus de transformation individuelle dans le cadre d'une expérience touristique ?	24
PR2 : Quels mécanismes favorisent le transfert de pratiques depuis l'expérience touristique vers le quotidien et leur maintien sur le long-terme ?	24
Section 3. Méthodologie de la recherche	25
Un protocole abductif ayant recours à la théorie enracinée	25
Une collecte longitudinale multiméthodes auprès d'itinérants pédestres sur un chemin de Saint-Jacques de Compostelle (GR®65)	26
Section 4. Architecture de la thèse	27
PREMIERE PARTIE THEORIQUE : L'EXPERIENCE TOURISTIQUE COMME LEVIER D'ADOPTION DE COMPORTEMENTS PRO-ENVIRONNEMENTAUX	31
Chapitre 1 : Comportements pro-environnementaux : une tendance actuelle forte mais un engagement encore fragile	32
Introduction du chapitre 1	34
Section 1. Des individus de plus en plus enclins à se tourner vers des comportements pro- environnementaux	36
1.1 Les différentes typologies de consommateurs responsables	37
1.2 Les principaux modèles attitudinaux motivant l'adoption de comportements pro- environnementaux	40
1.3 Crise sanitaire COVID-19 : marque-t-elle une transition notable vers des comportements pro- environnementaux ?	45
Synthèse section 1	48
Section 2. Mais des freins persistent face à l'adoption de comportements pro-environnementaux	49
2.1 Des freins exogènes qui limitent l'adoption de comportements pro-environnementaux	49
2.2 Des freins endogènes qui empêchent l'adoption de comportements pro-environnementaux	51
Synthèse section 2	55
Section 3. Comportements pro-environnementaux et vacances, est-ce compatible ?	57
3.1 Des typologies de « voyageurs responsables » bien identifiées	58

3.2	Des approches de l'adoption de comportements pro-environnementaux dans le tourisme qui ne sont pas concluantes.....	62
3.3	Le lien entre sensibilité environnementale et comportement pro-environnemental en vacances est loin d'être systématique	65
	Synthèse section 3.....	69
	Synthèse chapitre 1.....	70
	Chapitre 2 : L'expérience touristique possède un pouvoir de transformation individuelle certain mais encourage-t-elle l'adoption de comportements pro-environnementaux ?.....	74
	Introduction du chapitre 2.....	76
	Section 1. Le processus de transformation individuelle dans la littérature touristique : une montée en puissance des recherches mais une connaissance encore embryonnaire.....	78
1.1	Un intérêt académique grandissant pour le champ du tourisme transformationnel	79
1.2	Une connaissance scientifique encore au stade embryonnaire.....	84
	Synthèse section 1.....	86
	Section 2. La transformation individuelle : un processus holistique complexe à conceptualiser.....	87
2.1	Les dynamiques et mécanismes du processus de transformation individuelle.....	88
2.1.1	<i>Le modèle de la théorie de l'apprentissage transformateur ou Transformative Learning Theory (Mezirow, 1978)</i>	<i>90</i>
2.1.2	<i>Le modèle longitudinal d'une approche par la philosophie existentielle (Kirillova, Lehto et Cai, 2017a)</i>	<i>92</i>
2.1.3	<i>Le modèle combiné inspiré des modèles de la théorie de l'apprentissage transformateur et de l'approche par la philosophie existentielle (Pung, Gnoth et Del Chiappa, 2020)</i>	<i>96</i>
2.1.4	<i>Le modèle longitudinal inspiré de la théorie de l'apprentissage transformateur (Wolf, Ainsworth et Crowley, 2017)</i>	<i>97</i>
2.1.5	<i>Le modèle synthétique de l'expérience de transformation (Zhao et Agyeiwaah, 2023)</i>	<i>99</i>
2.2	Des facteurs déclencheurs, personnels et contextuels, favorisent la transformation individuelle dans divers contextes touristiques.....	101
2.2.1	<i>Les facteurs personnels</i>	<i>102</i>
2.2.2	<i>Les facteurs contextuels.....</i>	<i>107</i>
2.3	La transformation individuelle est multidimensionnelle mais démontre peu de preuves de changements pérennes dans les comportements	109
2.3.1	<i>Une transformation multidimensionnelle : psychologique, sociale, spirituelle et comportementale</i>	<i>110</i>
2.3.2	<i>Une transformation comportementale limitée.....</i>	<i>113</i>
2.3.3	<i>Une transformation peu pérenne dans le temps.....</i>	<i>114</i>
	Synthèse section 2.....	116
	Section 3. La théorie des pratiques largement mobilisée dans la littérature pour encourager la consommation responsable : une approche à transposer dans la littérature du tourisme transformationnel ?	121
3.1	Cadre général de la théorie des pratiques dans la littérature de la consommation responsable ...	122
3.1.1	<i>Les principaux concepts de la théorie des pratiques</i>	<i>122</i>

3.1.2	<i>Applications et implications de l'approche par les pratiques dans la littérature sur la consommation durable</i>	128
3.2	Focus sur la théorie des pratiques dans la littérature en tourisme	130
3.2.1	<i>Les pratiques touristiques répondent également à un processus dynamique</i>	132
3.2.2	<i>Les pratiques touristiques ne peuvent être dissociées des pratiques quotidiennes</i>	137
	Synthèse section 3	138
	Synthèse chapitre 2	139
SECONDE PARTIE EMPIRIQUE : EXPLORATION DU POTENTIEL DE TRANSFORMATION		
COMPORTEMENTALE PAR LE TRANSFERT DE PRATIQUES TOURISTIQUES		
144		
Chapitre 3 : Épistémologie et méthodologie de la recherche		
145		
Introduction du chapitre 3		
147		
Section 1. L'adoption d'une posture épistémologique interprétative		
150		
1.1	Les principaux paradigmes épistémologiques en sciences de gestion	150
1.2	Le positionnement épistémologique retenu : l'interprétativisme	154
	Synthèse section 1	155
Section 2. Une recherche ancrée dans le terrain		
156		
2.1	Emergence de l'objet de recherche	156
2.2	Ancrage de la recherche dans la théorie enracinée	157
2.3	L'itinérance pédestre sur St Jacques de Compostelle comme terrain de recherche retenu	163
	Synthèse section 2	165
Section 3. Un protocole de collecte de données longitudinal et multiméthodes		
167		
3.1	Une collecte longitudinale et trois méthodes de recueil des données : des entretiens semi-directifs, l'observation participante et l'introspection de la chercheuse	168
3.1.1	<i>La collecte longitudinale</i>	169
3.1.2	<i>Les entretiens semi-directifs</i>	171
3.1.3	<i>L'observation participante</i>	171
3.1.4	<i>L'introspection de la chercheuse</i>	173
3.2	Application de la collecte longitudinale et des trois méthodes de recueil des données	174
3.2.1	<i>La collecte au cours de l'expérience touristique (collecte 2.1)</i>	176
3.2.2	<i>La collecte 15 jours après la fin de l'expérience touristique (collecte 2.2)</i>	180
3.2.3	<i>La collecte six mois après l'expérience touristique (collecte 2.3)</i>	181
	Synthèse section 3	182
Section 4. Codage, analyse et interprétation des données à travers une grille adaptée de la transformation individuelle		
183		
4.1	Un codage manuel des données via une grille innovante de la transformation individuelle	183
4.1.1	<i>Un codage manuel des données</i>	183
4.1.2	<i>Les étapes du codage</i>	184
4.1.3	<i>Les phases et les catégories de la grille de la transformation individuelle</i>	188
4.2	Une interprétation de la transformation individuelle via deux modèles déclinés de la grille et une narration	189
4.2.1	<i>La « grille des verbatims » de la transformation individuelle</i>	189

4.2.2	<i>La « grille d'analyse » de la transformation individuelle.....</i>	201
4.2.3	<i>La narration d'un parcours de transformation individuelle.....</i>	207
	Synthèse section 4.....	211
	Section 5. Les critères de scientificité de cette recherche qualitative.....	213
5.1	Le critère de crédibilité.....	213
5.2	Le critère de transférabilité.....	213
5.3	Le critère de fiabilité.....	214
5.4	Le critère de conformabilité.....	214
	Synthèse section 5.....	215
	Synthèse chapitre 3.....	216
	Chapitre 4 : Un modèle holistique de transformation individuelle lors d'une itinérance pédestre et l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes par la transférabilité de pratiques frugales.....	219
	Introduction du chapitre 4.....	221
	Section 1. Conceptualisation du processus holistique de transformation dans le cadre d'une itinérance pédestre.....	223
1.1	Les quatre types de transformation.....	224
1.1.1	<i>La transformation psychologique.....</i>	224
1.1.2	<i>La transformation sociale.....</i>	225
1.1.3	<i>La transformation spirituelle.....</i>	225
1.1.4	<i>La transformation comportementale.....</i>	226
1.1.5	<i>Ces quatre transformations interviennent simultanément.....</i>	227
1.2	Les dynamiques et mécanismes du processus de transformation.....	228
1.2.1	<i>Le moment déclencheur de la transformation intervient à divers moments du processus de transformation</i> <i>229</i>	
1.2.2	<i>Une réintégration brutale ou une réintégration douce dans le quotidien ont un impact identique sur la transformation individuelle.....</i>	230
1.2.3	<i>L'expérience d'itinérance pédestre est une ressource mobilisable au quotidien qui accompagne un processus de transformation global et continu.....</i>	234
1.3	Les facteurs déclencheurs du processus de transformation.....	236
1.3.1	<i>La transformation finale n'est pas conditionnée à une intention de changement.....</i>	237
1.3.2	<i>Huit facteurs – internes et externes - présents pendant l'expérience peuvent déclencher la transformation</i> <i>240</i>	
1.3.3	<i>La transformation n'est pas toujours conditionnée à une durée longue d'itinérance pédestre.....</i>	254
1.3.4	<i>Les entretiens avec la chercheuse peuvent accompagner le processus de transformation.....</i>	255
1.4	Un modèle conceptuel holistique du processus de transformation dans le cadre d'une expérience touristique d'itinérance pédestre.....	257
	Synthèse de la section 1.....	260
	Section 2. Les mécanismes de l'adoption de comportements pro-environnementaux pérennes à l'issue d'une itinérance pédestre : une approche par la transférabilité de pratiques frugales.....	261

2.1	La confrontation avec des pratiques frugales au cœur de l'expérience d'itinérance pédestre invite l'individu à remettre en question ses comportements.....	262
2.2	La confrontation avec des pratiques frugales au cœur de l'itinérance pédestre génère l'adoption de 20 pratiques pro-environnementales dans le quotidien qui se maintiennent sur le long terme	266
2.2.1	<i>20 pratiques pro-environnementales distinguées en six catégories adoptées dans le quotidien à l'issue de l'expérience d'itinérance pédestre</i>	<i>269</i>
2.2.2	<i>Une grande majorité des pratiques pro-environnementales adoptées se maintiennent au moins six mois après l'expérience d'itinérance pédestre</i>	<i>271</i>
2.3	Quatre mécanismes de transférabilité des pratiques frugales depuis l'expérience d'itinérance pédestre vers le quotidien expliquent le maintien sur le long terme des comportements pro-environnementaux.....	273
2.3.1	<i>Mécanisme 1: la pratique touristique est transférée telle quelle dans la vie quotidienne.....</i>	<i>274</i>
2.3.2	<i>Mécanisme 2 : la pratique touristique est transformée pour s'intégrer dans la vie quotidienne</i>	<i>276</i>
2.3.3	<i>Mécanisme 3 : la pratique touristique est partiellement transférée dans le quotidien.....</i>	<i>277</i>
2.3.4	<i>Mécanisme 4 : la pratique touristique n'est pas du tout transférée dans le quotidien</i>	<i>280</i>
	Synthèse de la section 2	282
	Synthèse du chapitre 4.....	283
	Discussion et conclusion générale.....	285
	Introduction de la discussion et conclusion générale.....	287
	Section 1. Discussion des résultats.....	293
1.1	Un approfondissement de la connaissance autour des types de transformation, des dynamiques du processus de transformation et des facteurs déclencheurs de la transformation.....	293
1.2	La validation empirique d'un nouveau modèle holistique du processus de transformation complémentaire aux modèles existants.....	298
1.3	Le pouvoir avéré de l'expérience d'itinérance pédestre pour induire des comportements spécifiquement pro-environnementaux durables	300
1.4	Le mécanisme de transférabilité de la pratique depuis le contexte touristique vers le contexte quotidien comme levier efficace pour justifier le maintien, ou non, de comportements pro-environnementaux.....	301
	Section 2. Contributions de la recherche.....	305
2.1	Contributions théoriques.....	305
2.2	Contributions méthodologiques.....	307
2.3	Contributions managériales	309
2.4	Contributions sociétales.....	312
	Section 3. Limites et perspectives de la recherche	315
3.1	Limites de la recherche.....	315
3.2	Perspectives de recherche	317
	Bibliographie.....	320
	Liste des figures	343

Liste des tableaux.....	344
Liste des annexes (document à part).....	345
Table des matières	346

Résumé

L'impact non négligeable de l'action de l'homme sur le changement climatique rend plus que nécessaire l'adoption de comportements pro-environnementaux. Une partie de la population s'engage déjà dans des comportements responsables mais de nombreux freins empêchent encore l'action climatique. Cela est d'autant plus vrai dans le contexte touristique, alors que la période de vacances entraîne une dégradation des comportements pro-environnementaux. La littérature dédiée à la consommation responsable peine à mettre en évidence une approche efficace pouvant conduire à des comportements vertueux pérennes. Toutefois, la littérature dédiée au tourisme transformationnel affirme le pouvoir de l'expérience touristique pour encourager des transformations individuelles. Afin de compléter les travaux existants, ce travail doctoral repose sur l'hypothèse que des pratiques expérimentées lors d'une expérience touristique pourraient être reproduites dans le quotidien et engendrer des comportements pro-environnementaux. Une collecte de données longitudinale et multiméthodes menée auprès de 19 répondants réalisant une itinérance pédestre sur un chemin de Compostelle constitue notre matériau empirique. Nos résultats enrichissent d'abord la compréhension du processus holistique de transformation dans le cadre d'une itinérance pédestre à travers la construction d'un modèle conceptuel explorant les dynamiques de ce processus, les facteurs déclencheurs ainsi que les types et la durée de ces transformations. Nos résultats identifient également que la confrontation avec des pratiques frugales au coeur de l'itinérance pédestre déclenche l'adoption de pratiques pro-environnementales pérennes dans le quotidien, grâce à un mécanisme de transférabilité déclinable qui favorise la transposition et le maintien de pratiques frugales des vacances vers le quotidien. Ces résultats permettent à la fois de contribuer aux littératures dédiées au tourisme transformationnel et à l'adoption de comportements pro-environnementaux mais aussi d'apporter des contributions méthodologiques pertinentes. Notre recherche possède par ailleurs un impact managérial et sociétal notable puisque nos recommandations invitent les acteurs touristiques à concevoir des activités autour de la frugalité afin d'engager les clientèles touristiques à reproduire ces comportements plus raisonnés dans leur quotidien, contribuant ainsi à l'effort collectif de sobriété.

Mots-clés : comportements pro-environnementaux durables, tourisme transformationnel, pratiques frugales, transférabilité, étude longitudinale.

Summary

Encouraging pro-environmental behaviours is deeply needed due to the significant impact of human activity on climate change. Part of the population is already engaged in virtuous behaviours, but many obstacles are still preventing climate action. It is even more significant in a tourism context since pro-environmental behaviours tend to fade during holidays. Researchers are still struggling to identify an effective approach that could lead to long-term responsible behaviours. However, the literature dedicated to transformative tourism highlights the power of the tourism experience to encourage individual transformations. To broaden existing research, this doctoral work suggests that practices experienced during a tourism activity could be transferred to everyday life and foster pro-environmental behaviours. Our empirical material is based on a longitudinal and multi-method data collection from nineteen respondents who walked several days on the Camino de Compostela. Our results first enrich the understanding of the holistic process of transformation in the context of a pedestrian itinerancy through the construction of a conceptual model exploring the dynamics of this process, the triggering factors as well as the types and duration of transformations. Our results also identify that confrontation with frugal practices during pedestrian itinerancy triggers the adoption of long-term pro-environmental practices thanks to a mechanism of transferability that encourages the transposition of frugal practices from holidays to everyday life. These results not only contribute to the literature on transformative tourism and the adoption of pro-environmental behaviours, but also make relevant methodological contributions. Our research also has a significant managerial and social impact since we invite tourism stakeholders to design frugal activities that could convince tourists to adopt more sustainable behaviours in their daily lives. This would contribute to the collective effort towards sobriety.

Key words : long-term sustainable behaviour, transformative tourism, frugal practices, transferability, longitudinal study.