

BONHEURS D'ÉTÉ : les retrouvailles

Les vacances. Pour chacun d'entre nous, c'est avant tout l'occasion de respirer, évacuer le stress d'un quotidien pesant, se « refaire une santé ». Mais, aussi, l'occasion de retrouver ceux que l'on aime, réfléchir sur l'essentiel et découvrir...



© LUDVINE BOZARD

Un moment de pause à la librairie Folies d'encre, à Montreuil

Le soleil dore le toit des maisons, les passants flânent, les yeux tournés vers le ciel. L'été arrive et le pouls de la vie ralentit. Il est temps de s'offrir une pause et de penser à soi. Enfin ! Prendre le temps de lire le livre abandonné durant l'année, se remettre au jogging, jouer dans l'herbe avec ses enfants. Les grandes vacances sont le moment de renouer avec son corps et son esprit, et avec les autres. A une époque où le rythme de la vie s'accélère, aussi bien en ville qu'à la campagne, les Français accordent de plus en plus d'importance aux loisirs et à la détente. Car malgré

l'allongement de la vie et la réduction du temps de travail, ils n'ont jamais autant eu le sentiment de manquer de périodes de liberté. Sollicités de toute part, soumis aux multiples tentations que propose la société de consommation, ils se retrouvent frustrés, stressés et ne rêvent que d'une chose : s'évader.

Pour y parvenir, à chacun sa formule : repas entre amis ou en famille, relaxation, sport. Mais le but reste le même : se sentir détendu, en harmonie avec soi-même. L'idéal d'un bonheur profond et durable a fait place à la recherche d'une succession de petits plaisirs quotidiens, plus modestes. « *La recherche de sérénité nous permet de faire face au rythme*

que nous impose la société, d'aménager des espaces préservés qui nous permettent de respirer », explique Anne Monjaret, ethnologue, chargée de recherche au CNRS, qui travaille sur les liens sociaux.

Une succession de petits bonheurs

La période estivale représente un moment privilégié pour ces pauses arrachées à un emploi du temps surchargé, ces « échappées belles » comme les nomme joliment Bernard Cathelat, directeur du Centre de communication avancée (CCA) (voir notre entretien page 31). Pour une majorité de gens, les grandes vacances restent synonymes d'ailleurs, de voyage. Elles permettent de rompre avec le quotidien et ses contraintes. Même pour le tiers des Français qui ne partent pas, l'ambiance est plus légère. « *Du 15 juillet au 15 août, la société est en vacances,* constate Jean Viard, directeur de recherche au Centre d'étude de la vie politique française (Cevipof). *Et tout le monde en profite. Plus d'accompagnements à l'école, les réunions de travail sont moins nombreuses, on peut aller travailler en tenue plus légère. En fait l'été, nous disposons d'un peu plus de liberté. Or le bien-être, c'est avant tout de pouvoir choisir ce qui est bien pour soi.* »

Une majorité de Français choisissent de se réunir en famille, considérée comme le premier lieu de partage, et l'ultime refuge en cas de coup dur. Elle offre un cocon douillet



Relaxation, loisirs créatifs ou promenade au grand air, les Français cherchent avant tout à se ressourcer et oublier le stress et les tracas de la vie quotidienne.

où l'on peut se ressourcer avant de retourner affronter le monde extérieur, son stress, son bruit et sa pollution.

Le cadre familial plébiscité

Conséquence : en 1999, près d'un tiers des Français ont consacré leurs vacances d'été aux retrouvailles en famille ou entre amis, selon l'Insee. Une tendance à la hausse depuis dix ans. « *L'affectif tient une position centrale dans le choix des vacances. On souhaite passer du temps avec ses proches, famille ou amis, plutôt que de rencontrer de nouvelles personnes* », explique Jean Viard. Même le traditionnel déjeuner dominical en famille, longtemps boudé, revient à la mode. Christian

Bonniteau, qui tient un gîte rural à Bayons, petit village d'une centaine d'habitants dans les Alpes de Haute Provence, auteur de *Changer d'air !* confirme. « *Les gens sont à la recherche de calme, de silence. Beaucoup viennent chez nous uniquement pour se retrouver en famille, pour jouer avec leurs enfants.* »

L'été venu, le temps se fait plus lent. Fini les minutes précieusement comptabilisées qu'il n'est pas question de perdre. On réapprend à flâner, à réfléchir à ce qui compte vraiment à nos yeux. « *Cet espace de liberté permet de sortir du rôle que nous impose le travail, la société et de nous créer une nouvelle identité pleinement choisie* », analyse Jean-Didier Urbain, sociologue et expert à l'Observatoire national du tourisme.

Certains s'initient alors à la relaxation et réapprennent à s'appropriier l'instant qui passe sans se soucier du reste. « *Les gens sont trop souvent occupés à courir sans vraiment savoir après quoi, ils ne savent plus apprécier ce qu'ils ont au moment où ils l'ont* », déplore Henri Brunel, auteur du *Guide de la relaxation pour ceux qui n'ont pas le temps*. D'autres, comme Céline, 25 ans, se consacrent à la lecture. « *J'ai passé mes vacances d'été en Egypte, avec des amis. Nous passions des après-midi à lire en attendant la fraîcheur du soir pour sortir. C'était l'occasion de dévorer tous les livres que j'avais mis de côté durant l'année et de partager ce plaisir avec eux.* »

Plus inattendu, certains se tournent vers les

A une époque où le rythme de la vie s'accélère, les Français accordent de plus en plus d'importance aux loisirs et à la détente.

On souhaite passer du temps avec ses proches, famille ou amis, plutôt que de rencontrer de nouvelles personnes.

tenu, en février dernier, à Paris. « C'est une activité relaxante, mais aussi conviviale car on partage son savoir-faire avec d'autres. »

Un désir d'échange qui, malgré la tentation du repli sur la famille, nous pousse vers de nouvelles rencontres.

Des villes comme Paris ou Brest aménagent des jardins partagés, prétexte aux discussions autour d'un carré de salades ou de plants de tomates, et au retour à la nature. « Les urbains, qu'ils habitent dans de grandes agglomérations ou dans des villes intermédiaires, ont la nostalgie de la campagne de leurs grands-parents », observe Bernard Farinelli, auteur de *Quitter la ville, mode d'emploi*. « Même les ruraux qui vivent toute

Tourisme durable avec l'ONF

Marcher sur les traces de Merlin dans la forêt de Brocéliande, observer les plages de Gironde du haut d'un cheval, se promener en raquettes dans les Hautes Alpes tout en protégeant l'environnement. C'est ce que propose l'Office national des forêts (ONF) qui organise des randonnées à travers toute la France, jusque dans les départements d'outre-mer. « Nous offrons ce service depuis longtemps, mais avec la hausse de la demande, nous avons été amené à le développer », explique Séverine Rouet, chargée des loisirs en forêt à l'ONF. « Près de 200 millions de visiteurs viennent en forêt chaque année. Nous devons répondre à leurs attentes, à leurs besoins, mais aussi canaliser ce flux pour protéger les écosystèmes. » Car l'ONF, s'il veille à l'accueil du public, reste le gardien du patrimoine forestier français. « En tant qu'établissement public, nous tenons à ce que le tourisme durable ne reste pas qu'un mot », confirme Jean-Luc Rouquet, responsable d'un circuit découverte de l'histoire de villages abandonnés au cœur des Alpes du Sud, non loin de Gap. Durant six jours, un accompagnateur du pays guide les randonneurs de village en village et leur fait découvrir la faune et la flore. « Grâce à ce programme, nous avons pu mettre en place une économie locale qui certes, reste modeste, mais qui profite directement aux habitants, en utilisant les produits du terroir pour les repas. Et nous expliquons aux randonneurs l'impact de leur présence sur cette économie. » C'est avec la même ambition que l'ONF a élaboré une charte et un label avec une vingtaine de campings implantés sur le littoral atlantique. Ces derniers s'engagent à sensibiliser le public à la nature et au patrimoine local, tout en ayant une gestion rigoureuse des ressources. Une démarche qui permet aux touristes de profiter pleinement de leur séjour, avec l'assurance de retrouver une nature préservée année après année. Renseignements : www.onf.fr

© LUDVINE BOZARD

Les brocantes et les vide-greniers, le bricolage, font désormais partie des activités de loisir préférées des Français.

loisirs créatifs et s'emballent pour le modélisme, la poterie, la céramique et même le tricot. Le Knit, un café new-yorkais consacré à la maille, ne désemplit pas. Julia Roberts ou Sharon Stone y ont déjà succombé, d'autres devraient bientôt les suivre. « Le caractère répétitif du geste permet de s'extraire de ce qu'on fait, de s'en détacher et de se consacrer à soi, tout en ayant le plaisir de produire quelque chose de ses propres mains », explique Jean-Charles Durand, organisateur du premier salon *L'aiguille en fête* qui s'est

l'année au contact de la nature ont besoin de redécouvrir ses richesses. Et plus la nature est menacée, plus les gens la recherchent. Elle leur parle de manière quasi mystique et apparaît à leurs yeux comme l'endroit idéal pour accomplir leur quête de bien-être », ajoute-t-il. Mais un séjour à la campagne, même dans les meilleures conditions possibles, ne suffit pas toujours pour trouver son équilibre.

La nature ne se révèle bienfaitrice que si nous prenons le temps de la découvrir, en

parcourant ses sentiers par exemple. « Marcher permet de se vider l'esprit, de relâcher la tension. On ne pense à rien. Et si, parfois, on souffre, on sait que cette douleur débouche sur le plaisir de l'effort accompli », raconte Laurence, 36 ans, adepte de la randonnée depuis son enfance.

Le bien-être se mérite, en sorte. En tout cas, il ne s'achète pas, contrairement à ce que pourrait laisser croire certaines entreprises spécialisées dans le « loisir », comme Orange, Go Sport ou Decathlon, voire



© LUDOVIC LECOUSTER

La maison de campagne reste le rêve de bon nombre de nos concitoyens.

Leroy Merlin ou les magasins de bricolage. Certains n'hésitent pas à récupérer ce besoin de sérénité, d'être bien dans son corps, pour en faire un produit marchand marqué par des modes et des tendances. Jean-Didier Urbain relativise toutefois ce risque car « être détendu correspond avant tout à un projet personnel qui varie en fonction de chaque individu et qui ne peut donc pas être standardisé ».

Un projet si personnel qu'il peut parfois se faire au détriment des autres. La recherche d'un environnement plus calme et plus agréable ne signifie pas en effet que chacun soit prêt à faire un geste pour améliorer cet

« Se détendre correspond avant tout à un projet personnel qui varie en fonction de chaque individu et ne peut pas être standardisé »

environnement. « Les Français rêvent à la fois d'une maison secondaire, où être tranquille, et de faire un tour du monde. Le consommateur, dans sa quête de bien-être, oscille entre ces deux extrêmes, entre l'inti-

« Savourer le plaisir de la lecture »

A travers la devanture de verre, les rayonnages de la librairie *Folies d'encre* aiguillent la curiosité du passant. A l'intérieur, les couleurs vives des jaquettes des romans, des BD et des livres pour enfants se mêlent à celles des meubles disposés sur les trois niveaux. Une douce musique couvre le bruit de la ville de Montreuil et les arbres de la rue, visibles à travers de grandes baies vitrées, apportent une touche végétale à l'ensemble. Des clients se promènent à travers les étages, feuilletent les livres disposés sur de grandes tables invitant à la lecture. D'autres profitent du confort d'un sofa pour faire une halte.

Un vendeur époussette un rayon. « *Tout est fait pour que les personnes se sentent chez elles* », explique Jean-Marie Ozanne, maître des lieux depuis plus de vingt ans. Ce n'est qu'à cette condition qu'elles peuvent savourer pleinement le plaisir de la lecture. Ce plaisir, le libraire le qualifie de « paradoxal », car il se pratique en solitaire tout en se partageant. « *Un échange a lieu entre l'écrivain et le lecteur, mais aussi entre le lecteur et son entourage à qui il fait partager ses impressions.* » Autre paradoxe, la lecture procure du bonheur malgré l'effort qu'elle impose, et, parfois des sentiments désagréables, comme la douleur ou la tristesse. « *Lire est un loisir où l'on se brûle les ailes* », conclut Jean-Marie Ozanne. « *En nous obligeant à nous questionner sans cesse, à accepter d'être bousculé, le livre nous aide à grandir.* »

Folies d'encre

9, avenue de la Résistance,
93100 Montreuil. Tél. : 01 49 20 80 00

mité et le lointain, entre la construction d'un monde où il peut se replier à tout moment, et l'envie d'ailleurs », constate Jean-Didier Urbain. L'aspiration à un mode de vie plus naturel ne s'accompagne cependant pas, pour l'instant, d'une prise de conscience écologique. « *On assiste à l'émergence d'un tourisme durable, mais il représente aujourd'hui moins de 1 % du total* », ajoute le sociologue. Une tendance qui reste donc encore très marginale parmi les estivants, pas toujours très bien informés sur la question par ailleurs. Reste à inventer de nouvelles voies où recherche de plaisir rimerait avec développement durable. ■

INTERVIEW



Les vacances sont aussi, pour l'enfant, l'occasion de resserrer les liens avec la famille.

« Les enfants grandissent plus vite en vacances »

Nathalie Isoré est psychologue. Elle est responsable du café de la Maison des parents à Paris.

NC : Que représente l'été pour l'enfant ?

Nathalie Isoré : Les grandes vacances sont une période où l'enfant n'est plus cantonné à son rôle d'élève. Il peut exprimer d'autres facettes de sa personnalité à travers les jeux, le sport, ce qui est très valorisant pour lui. Pour l'adolescent, l'été correspond à un moment de liberté où il expérimente les sorties avec des jeunes de son âge, où il a plus d'autonomie. Ce qui ne signifie pas que les parents doivent le laisser faire n'importe quoi. Il faut maintenir des règles, même si elles sont plus souples que durant l'année scolaire.

NC : Et pour les parents ?

NI : Pendant l'été, les parents sont plus détendus, moins stressés et souvent plus disponibles pour leurs enfants. Mais il ne faut pas que, soudainement, ils s'occupent d'eux tout le temps, en voulant compenser le temps qu'ils ne peuvent leur accorder le reste de l'année. Il faut au contraire que chaque membre de la famille conserve son espace de liberté. Les parents ont aussi besoin de se reposer, de se retrouver en

couple. Le fait de voir ses parents bien ensemble aide aussi l'enfant à se construire.

NC : Qu'en est-il du rôle des grands-parents ?

NI : Les vacances chez les grands-parents sont l'occasion pour les enfants de se faire chouchouter. Ils découvrent un autre environnement, un rythme de vie différent. Ét comme enfants et grands-parents habitent de plus en plus loin, c'est le moyen de se retrouver, de transmettre l'héritage familial. Pour ceux qui vivent dans des familles séparées, les retrouvailles avec les grands-parents sont très importantes, elles rassurent car elles inscrivent dans une histoire familiale malgré la coupure de la séparation des parents.

NC : Finalement, de quoi a besoin l'enfant durant cette période ?

NI : De ne rien faire, de se détendre. Ce temps de pause est essentiel pour lui permettre de décanter tout ce qu'il a pu apprendre au long de l'année et de mûrir plus vite. Il est donc important de ne pas le surcharger de devoirs de vacances, et d'éviter les conflits liés à ses résultats scolaires ou à son orientation. Certains parents ont parfois du mal à comprendre ce besoin de détente. Il est pourtant fondamental.

Pour l'adolescent, l'été correspond à un moment de liberté. Un moment d'expériences et d'une plus grande autonomie.