



K A Y A K



« *La travel therapy* » : une
nouvelle tendance en matière
de tourisme ?

Etude IFOP pour Kayak

- Décembre 2022 -

N° 119634

Contacts Ifop :

François Legrand / Marie-Agathe Deffain
Département Opinion et Stratégies d'Entreprise

01 45 84 14 44

prenom.nom@ifop.com

SOMMAIRE



Méthodologie

Les résultats de l'étude

1. L'expérience passée d'un voyage destiné à changer le cours de sa vie
2. L'intérêt et la propension à réaliser un voyage qui change le cours de sa vie dans le futur

MÉTHODOLOGIE

Etude réalisée par l'Ifop pour Kayak



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1001 personnes**, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus



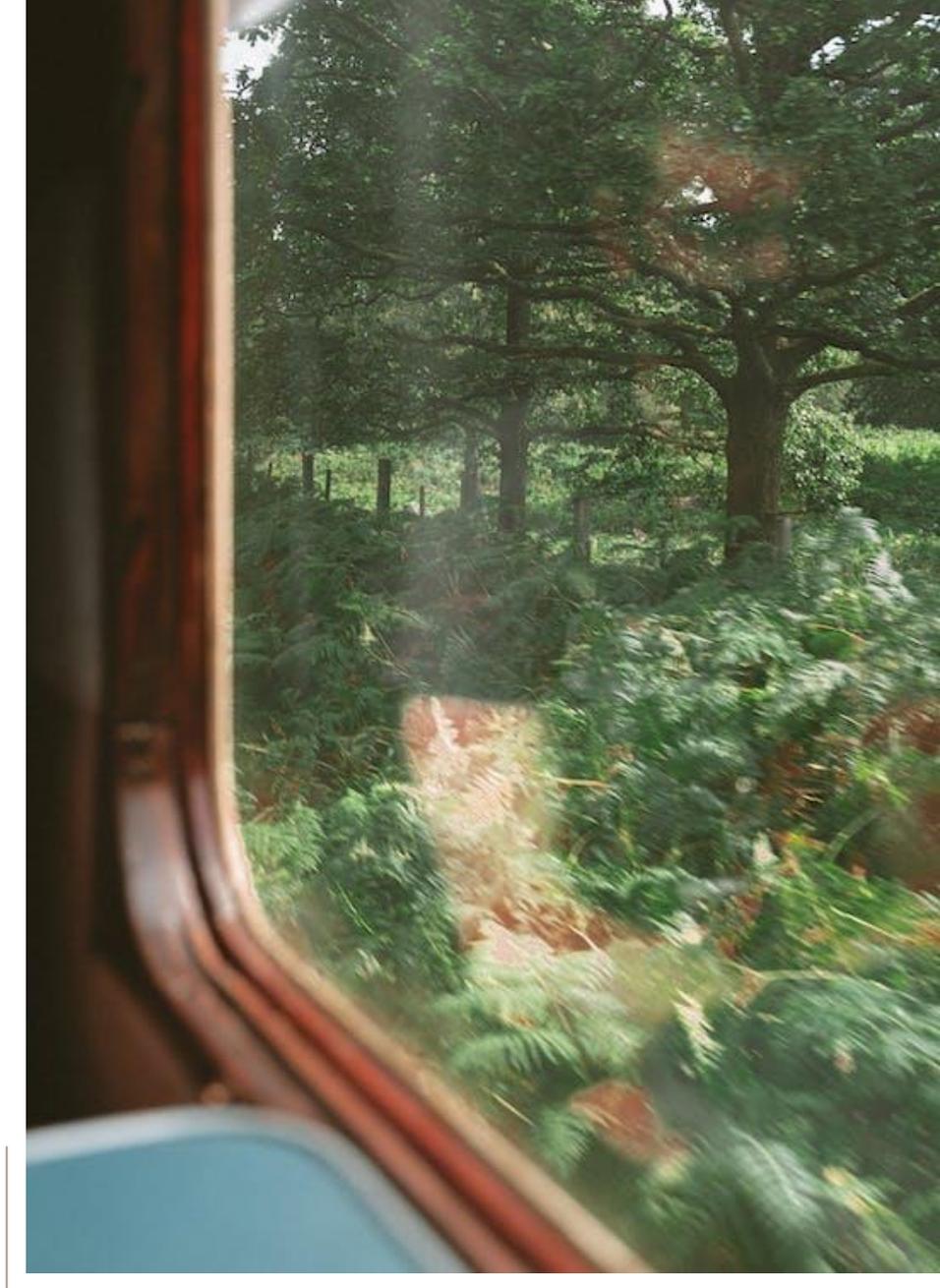
La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de l'interview(é)) après stratification par région et catégorie d'agglomération.



Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du **1 au 2 décembre 2022**.

● A ●

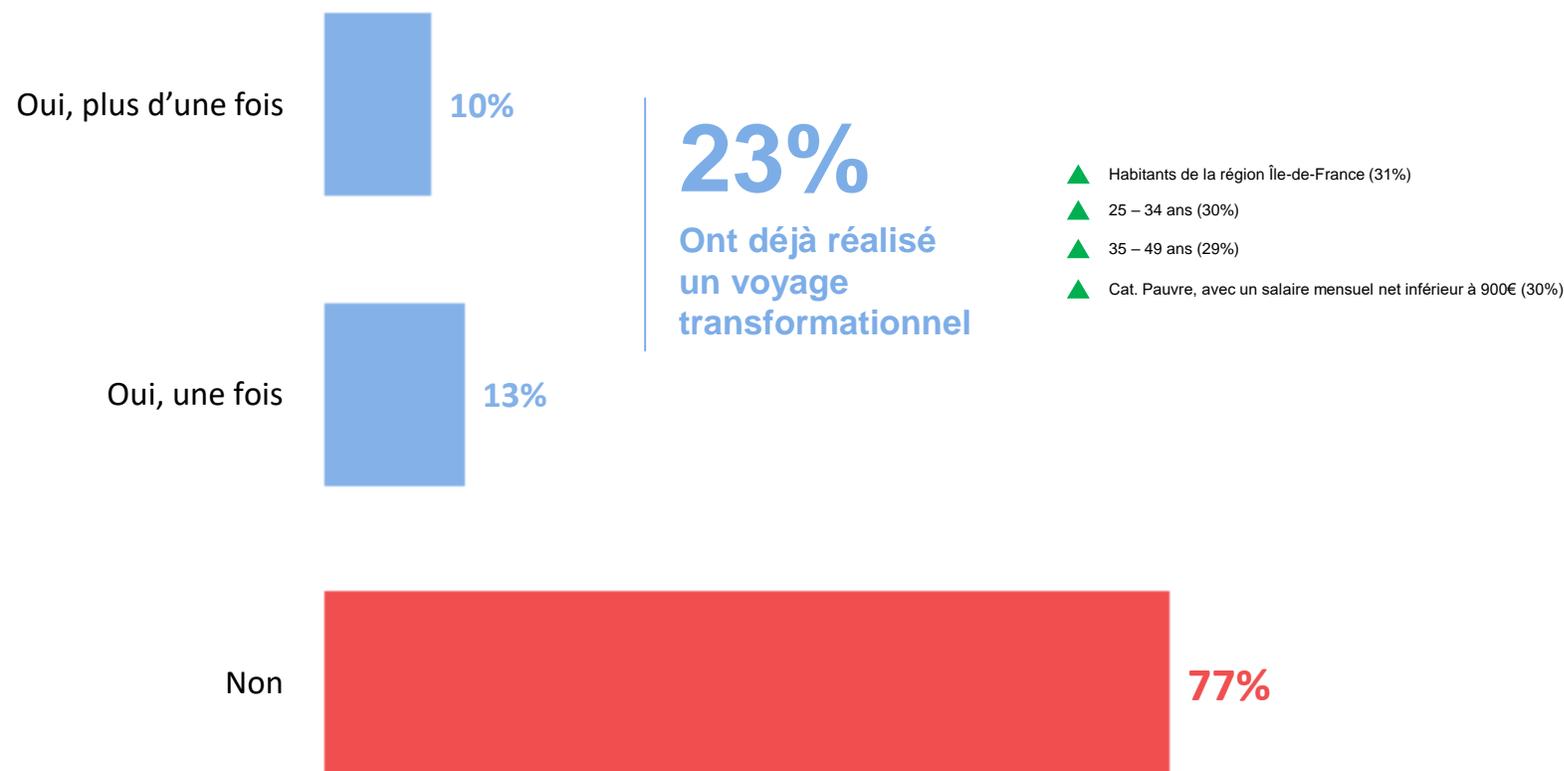
L'expérience passée d'un voyage
destiné à changer le cours de sa vie



La réalisation par le passé d'une *travel therapy* (ou voyage destiné à changer le cours de sa vie)

[Mise à niveau] Dans le cadre de cette enquête, nous allons parler des voyages transformationnels. Il s'agit d'un mode de tourisme qui vise à transformer les individus. A travers un voyage transformationnel, il s'agit de voyager intentionnellement pour grandir, apprendre et évoluer vers de nouvelles façons d'être et pour se connecter au monde.

Q. Au cours de votre vie, avez-vous déjà réalisé un voyage ou un séjour dont l'objectif principal était de vous changer ou de changer le cours de votre vie ? Il pouvait s'agir d'une randonnée spirituelle, d'une retraite...

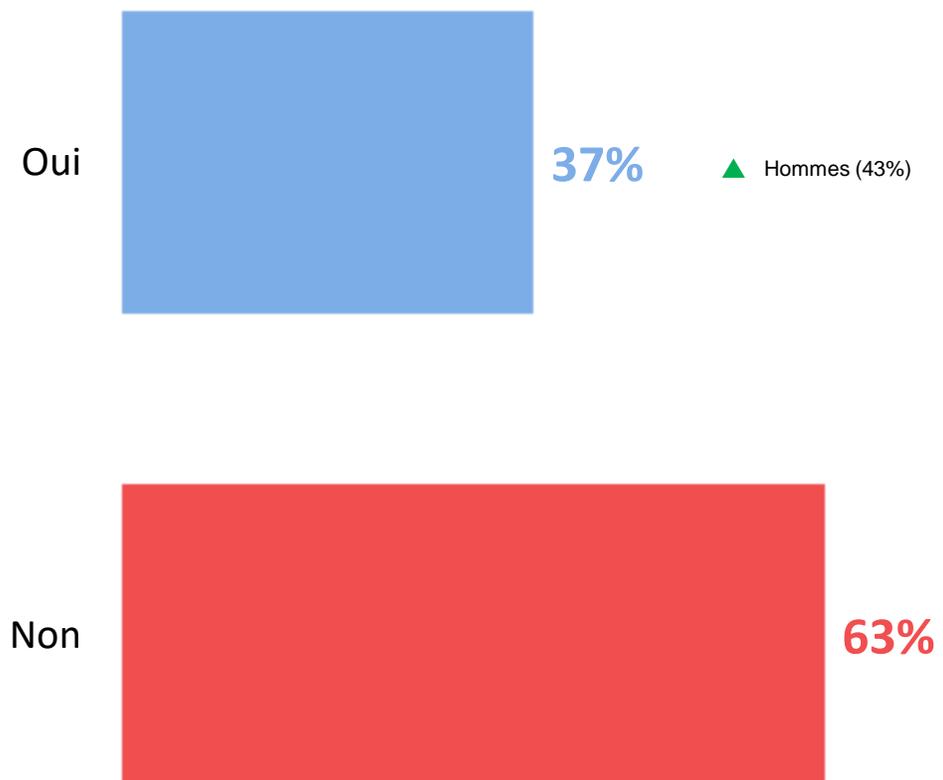


La réalisation de ce voyage seul ou non



Q. Avez-vous effectué ce voyage seul(e) ? Merci de ne pas prendre en compte les personnes rencontrées pendant le voyage

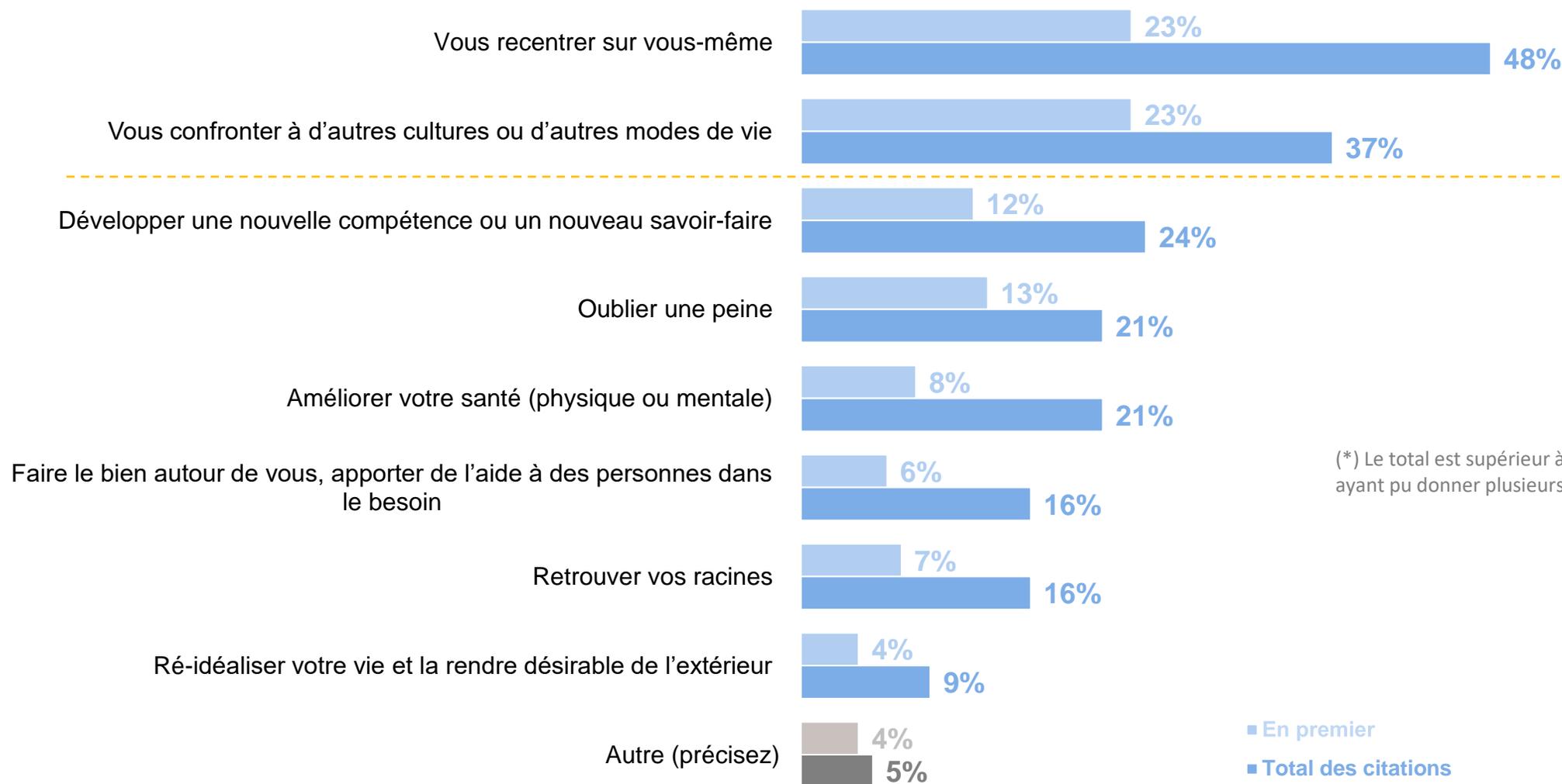
Base : question posée uniquement aux répondants ayant réalisé un voyage transformationnel par le passé, soit 23% de l'échantillon.



Les attentes à l'égard du voyage

Q. Qu'attendiez-vous de cette expérience ? En premier ? Et en second ?

Base : question posée uniquement aux répondants ayant réalisé un voyage transformationnel par le passé, soit 23% de l'échantillon.



(*) Le total est supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner plusieurs réponses.

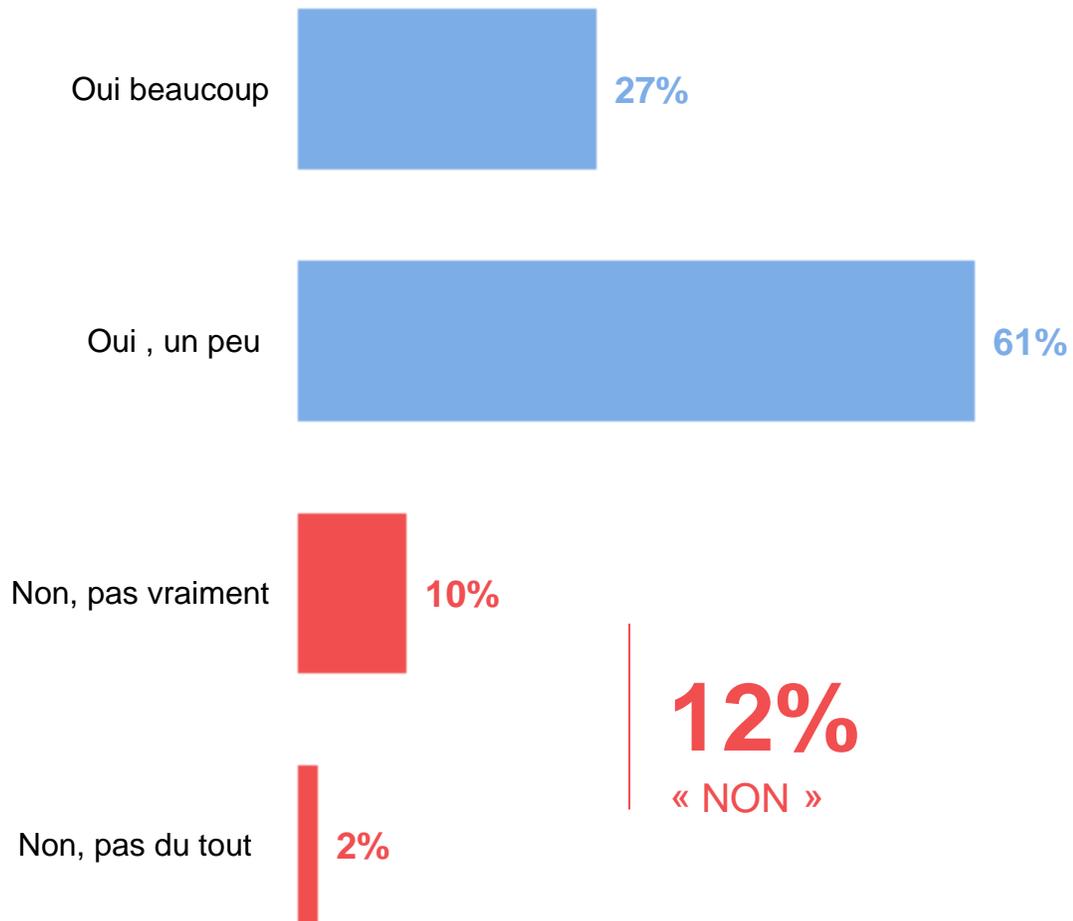
En clair, les répondants évoquent le fait de prendre du temps pour se reposer ou des motifs familiaux (retrouver sa famille, rejoindre son conjoint).

La capacité de cette expérience à transformer durablement



Q. Au final, cette expérience de voyage vous a-t-elle transformé(e) durablement ?

Base : question posée uniquement aux répondants ayant réalisé un voyage transformationnel par le passé, soit 23% de l'échantillon.



88%

Ont le sentiment que cette expérience les a transformé(e)s durablement

12%

« NON »

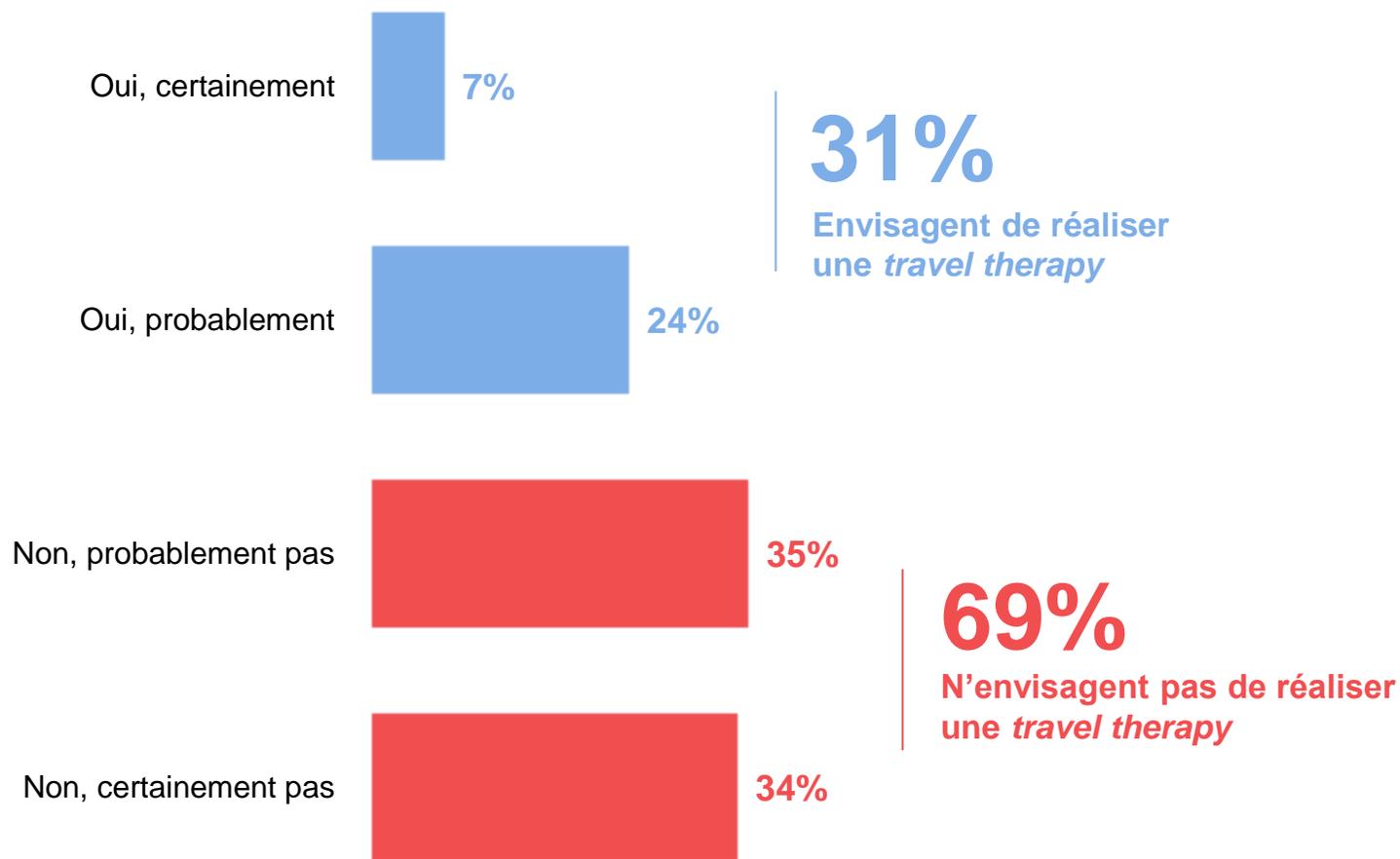
B

L'intérêt et la propension à réaliser un voyage qui change le cours de sa vie dans le futur



La propension à envisager de réaliser dans le futur un voyage dont le but est de changer le cours de sa vie (*travel therapy*)

Q. Vous personnellement, envisageriez-vous de planifier (ou replanifier) un voyage dont le but premier serait de changer le cours de votre vie ?



La propension à envisager de réaliser dans le futur un voyage dont le but est de changer le cours de sa vie



Q. Vous personnellement, envisageriez-vous de planifier un voyage dont le but premier serait de changer le cours de votre vie ?

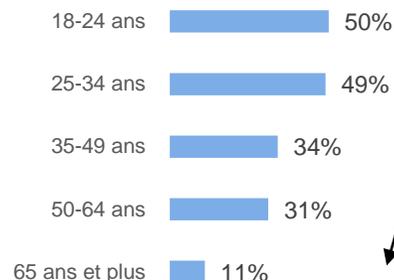
Profil des Français qui « Envisagent un voyage »

Ensemble : 31%

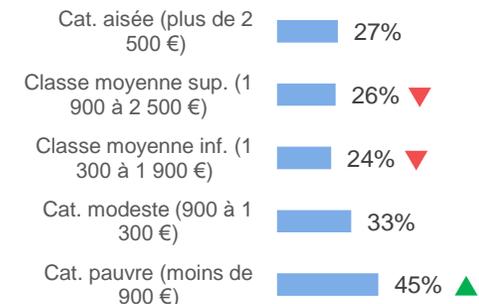
Selon le genre



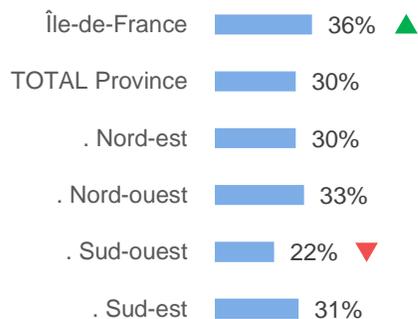
Selon l'âge



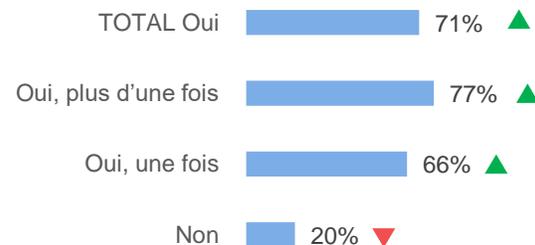
Selon le revenu mensuel du foyer



Selon la région



Selon l'expérience passée de voyage(s) transformationnel(s)



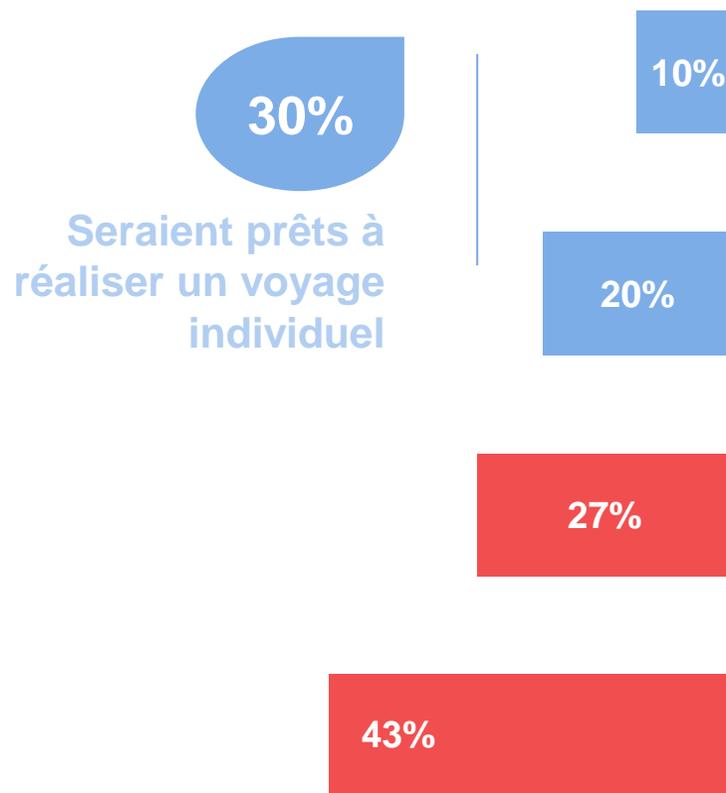
La propension à réaliser ce type de voyage seul



Q. Et vous personnellement, seriez-vous prêt à expérimenter un tel voyage seul ? C'est-à-dire sans votre conjoint, un membre de votre famille ou un ami ?

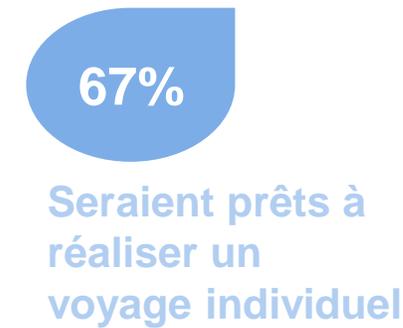
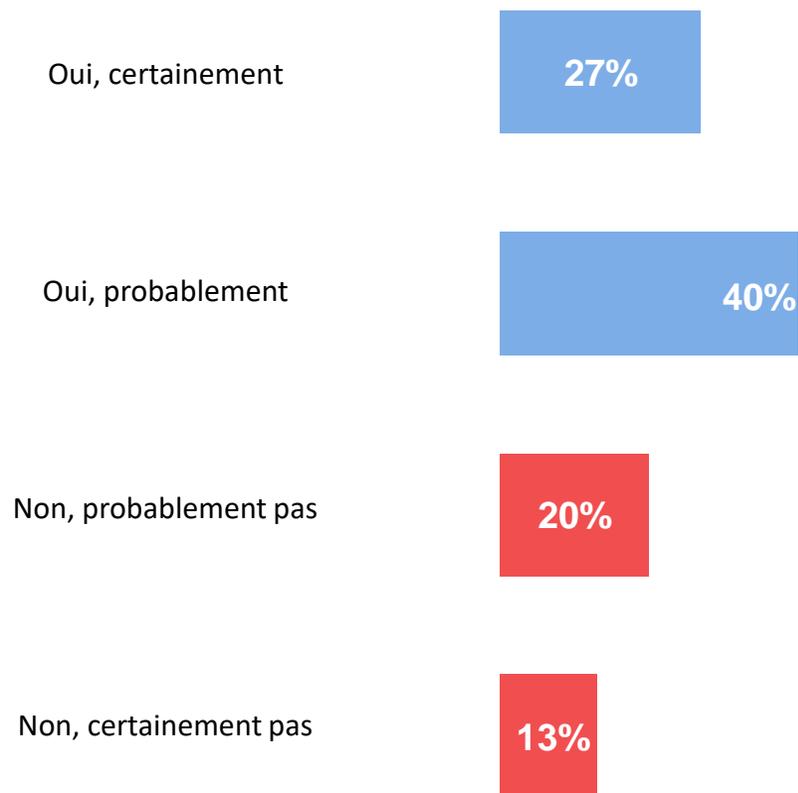
Dans le cadre d'un voyage individuel

Ensemble des Français



Français envisageant de réaliser un voyage transformationnel

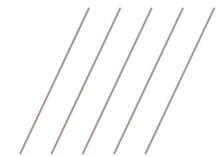
Base : aux répondants envisageant de réaliser un voyage transformationnel, soit 31% de l'échantillon.



Selon le genre



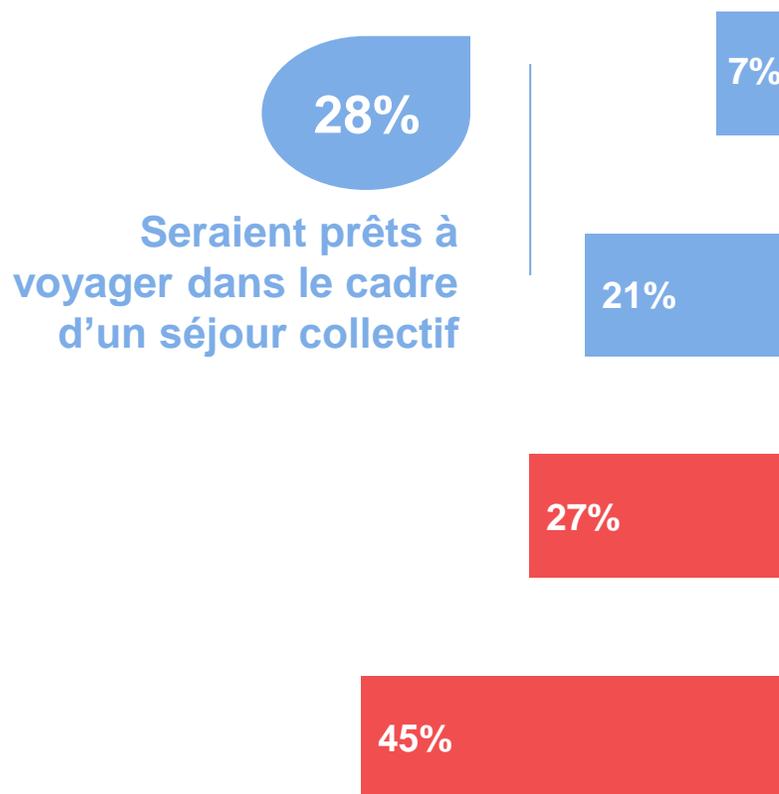
La propension à réaliser ce type de voyage seul



Q. Et vous personnellement, seriez-vous prêt à expérimenter un tel voyage seul ? C'est-à-dire sans votre conjoint, un membre de votre famille ou un ami ?

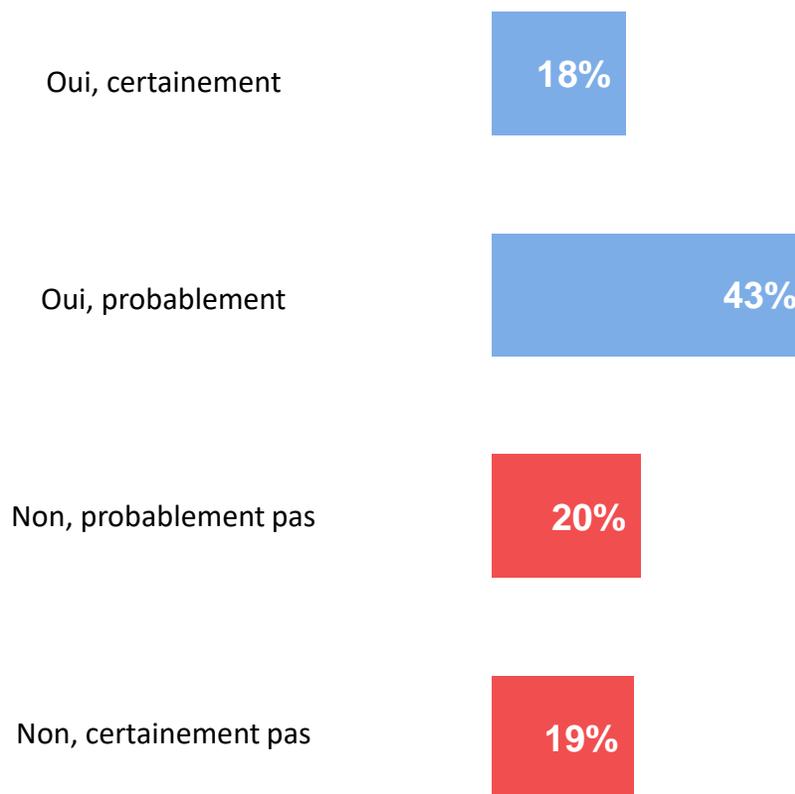
Dans le cadre d'un séjour collectif, avec des personnes inconnues

Ensemble des Français



Français envisageant de réaliser un voyage transformationnel

Base : aux répondants envisageant de réaliser un voyage transformationnel, soit 31% de l'échantillon.



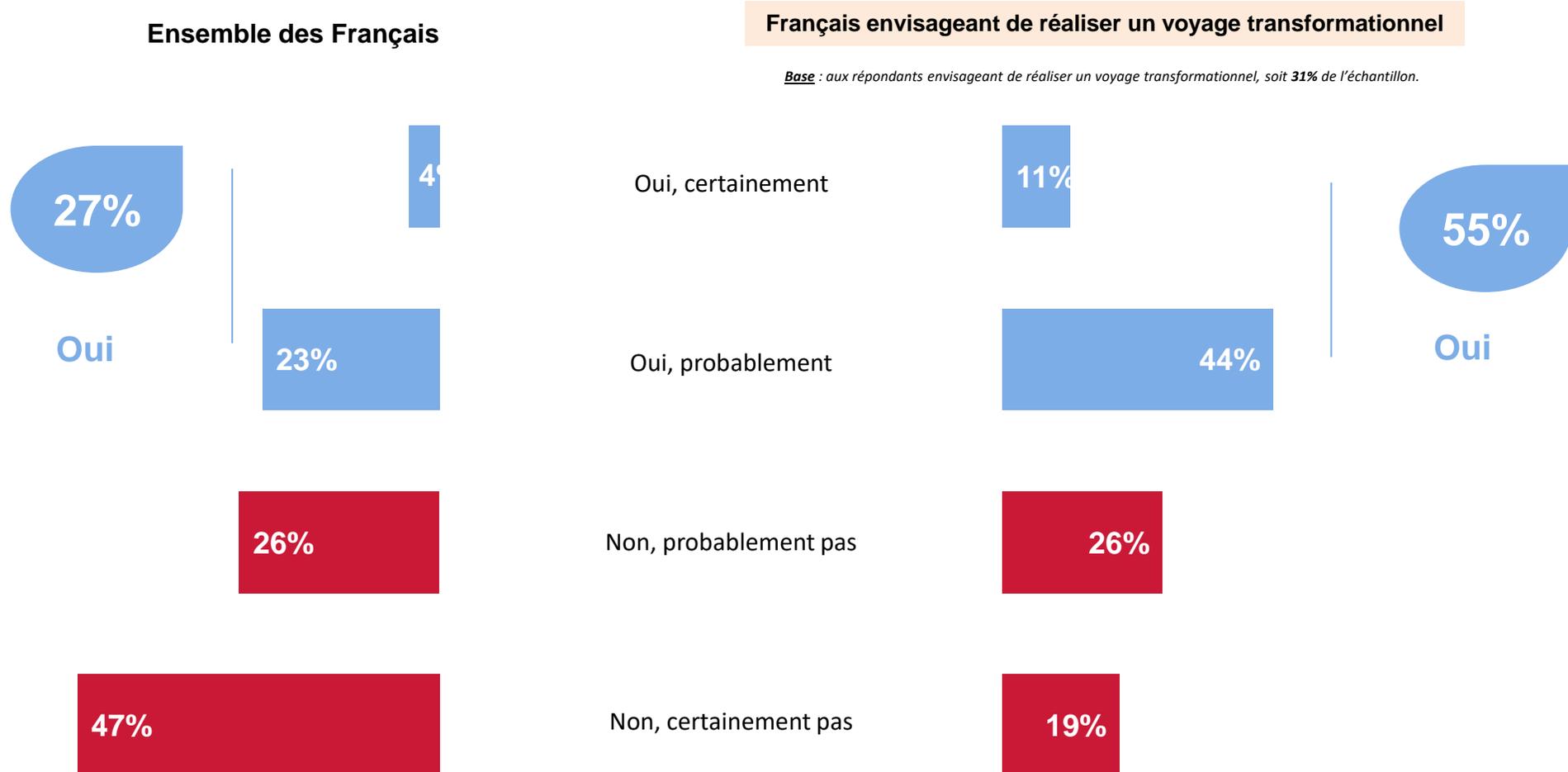
Selon le genre



La propension à recourir aux réseaux sociaux comme source d'inspiration lors d'un voyage destiné à changer le cours de sa vie



Q. Si vous envisagiez un voyage pour changer le cours de votre vie, auriez-vous recours aux réseaux sociaux comme source d'inspiration ?

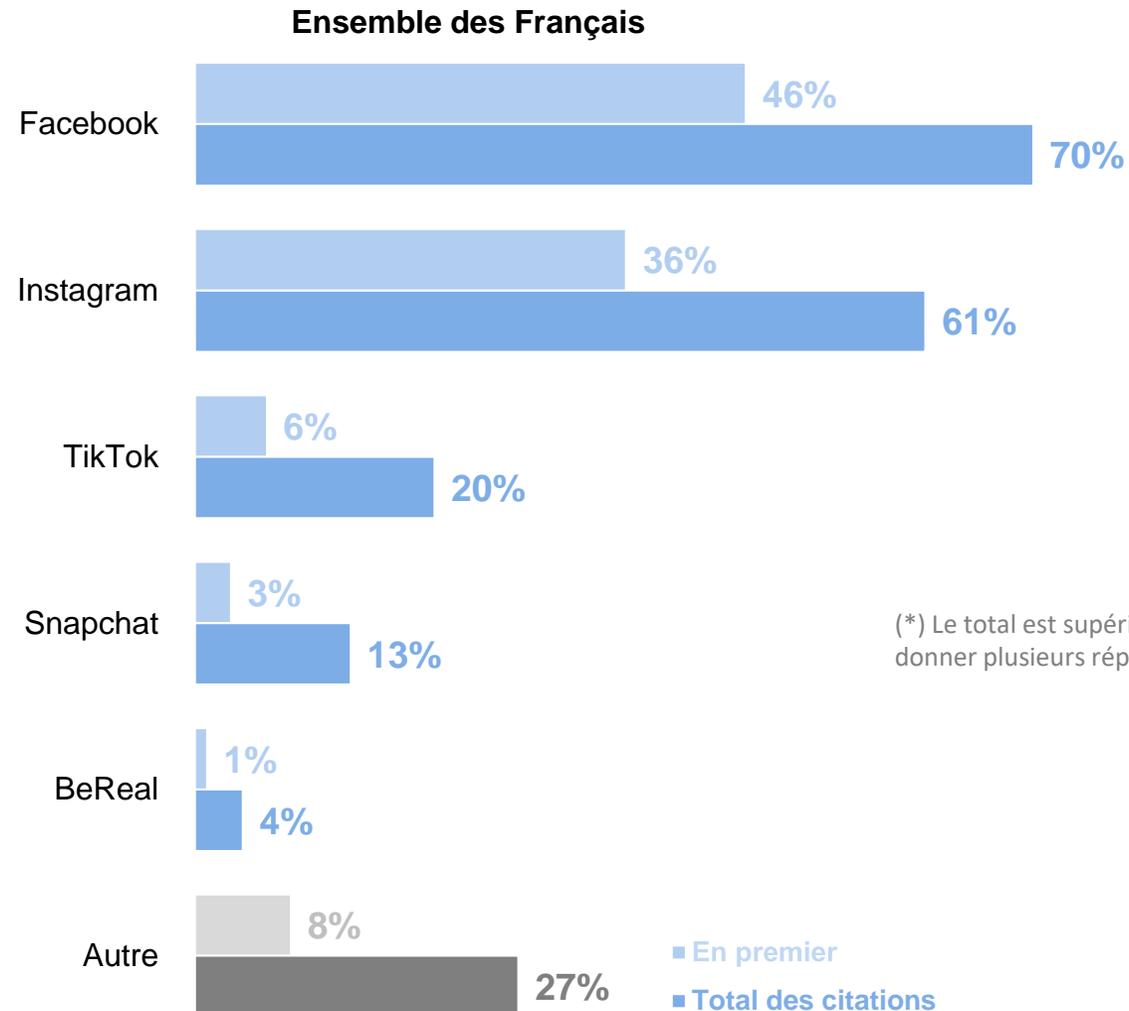


Les réseaux sociaux privilégiés pour s'inspirer



Q. A quels réseaux sociaux auriez-vous recours en priorité comme source d'inspiration ?

Base : question posée uniquement aux personnes envisageant d'avoir recours aux réseaux sociaux comme source d'inspiration lors d'un voyage transformationnel, soit 27% de l'échantillon.



Les motivations à la réalisation d'une *travel therapy*



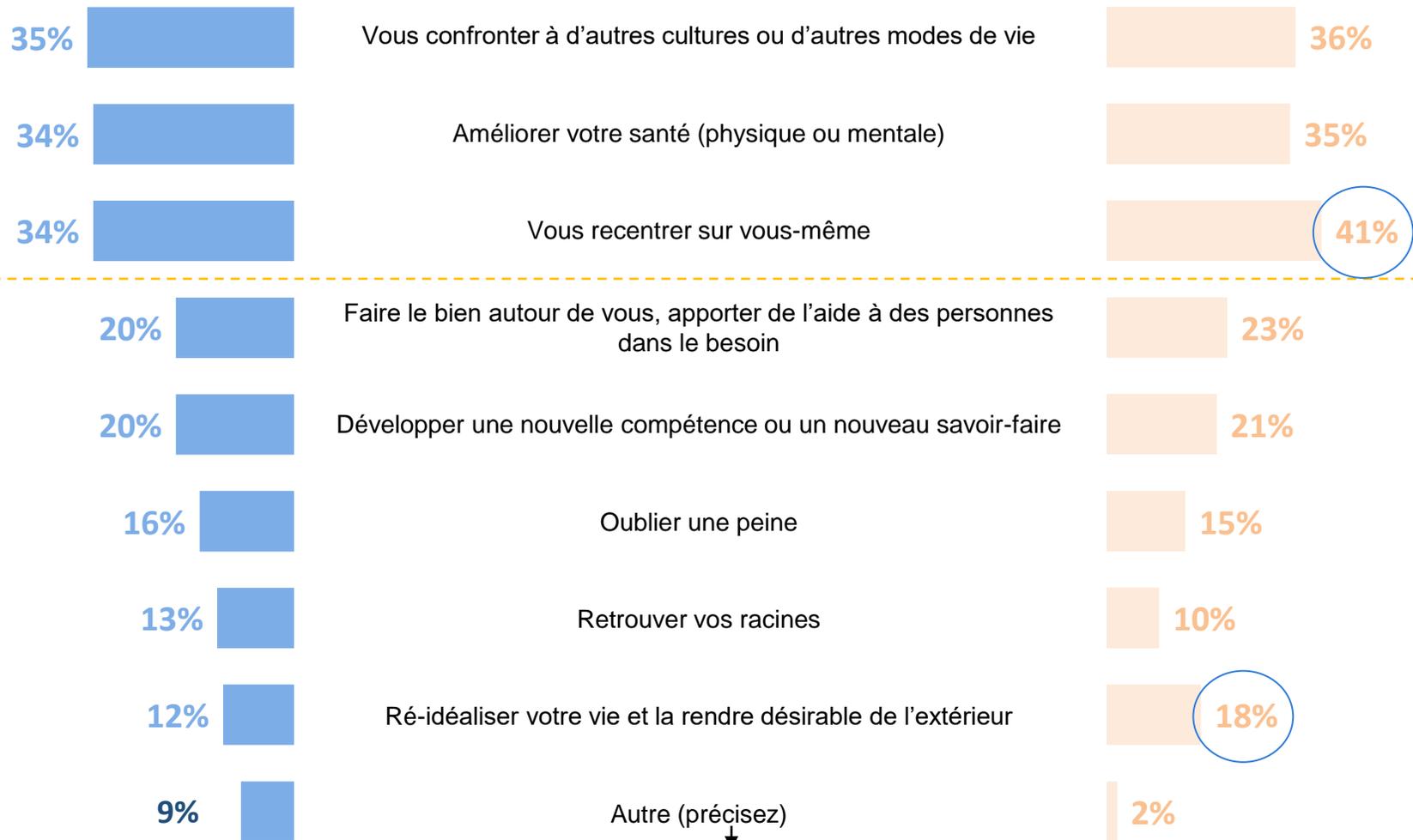
Q. Qu'est-ce qui pourrait vous motiver dans la réalisation d'un tel voyage ?

Ensemble des Français

Français envisageant de réaliser un voyage transformationnel

Base : aux répondants envisageant de réaliser un voyage transformationnel, soit 31% de l'échantillon.

Total des citations



Les répondants évoquent principalement le fait qu'ils ne soient pas intéressés par un voyage transformationnel, ou qu'ils ne l'envisagent pas en raison de leur âge.

Les destinations propices à la réalisation d'une *travel therapy* (1/2)

Q. Selon-vous, quelles sont les destinations propices à ce type de voyage ? En premier ?

Ensemble des Français

- Citations « En premier » -



Autre : 13%

Les destinations propices à la réalisation d'une *travel therapy* (2/2)

Q. Selon-vous, quelles sont les destinations propices à ce type de voyage ? En premier ?

Français envisageant de réaliser un voyage transformationnel

Base : aux répondants envisageant de réaliser un voyage transformationnel, soit 31% de l'échantillon.

- Citations « En premier » -



Autre : 8%

L'hébergement idéal lors d'un voyage destiné à changer le cours de sa vie

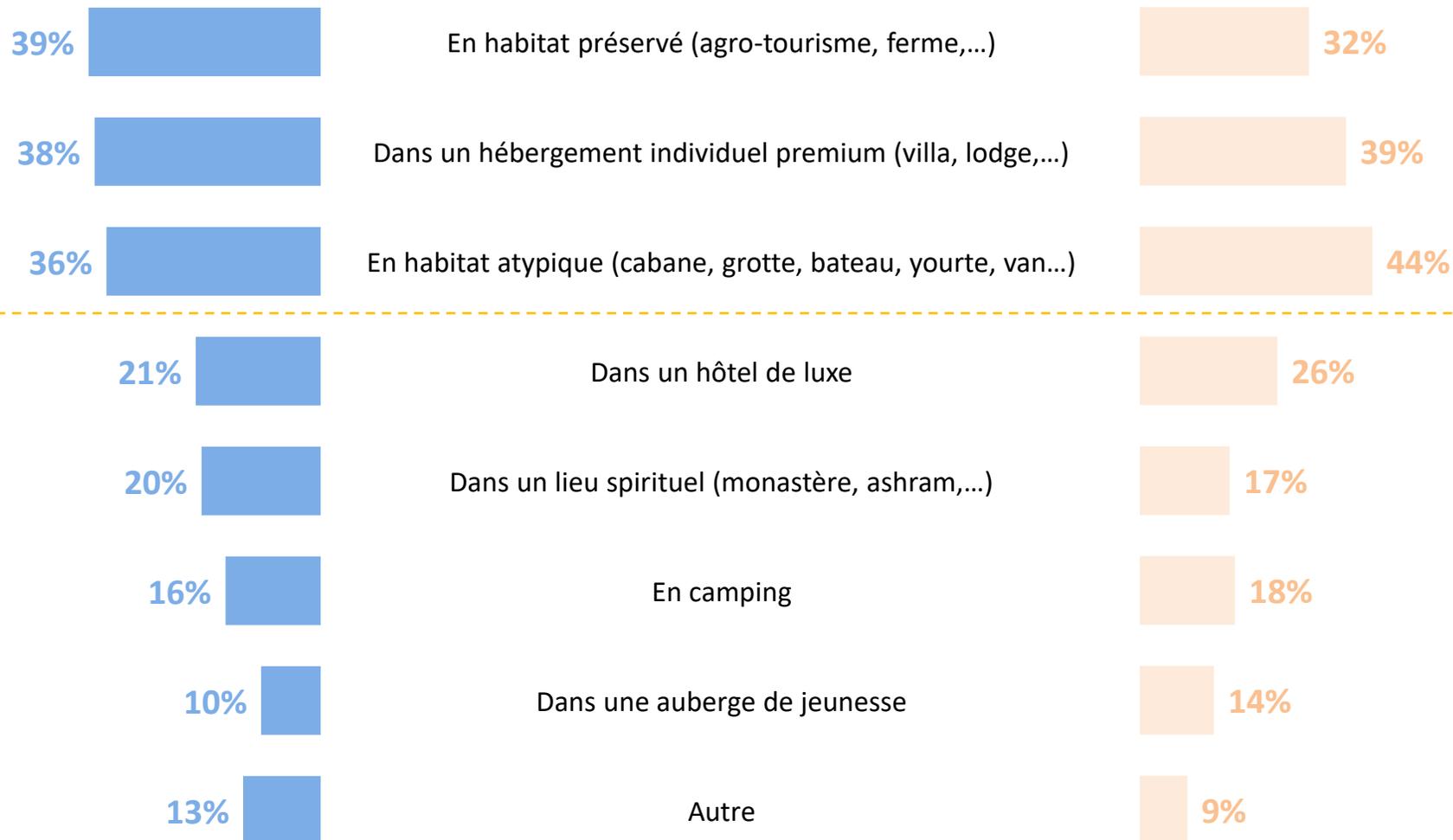
Q. Selon-vous, quel est l'hébergement idéal pour ce type de voyage ? En premier ? Et en second ?

Ensemble des Français

Français envisageant de réaliser un voyage transformationnel

Base : aux répondants envisageant de réaliser un voyage transformationnel, soit 31% de l'échantillon.

Total des citations



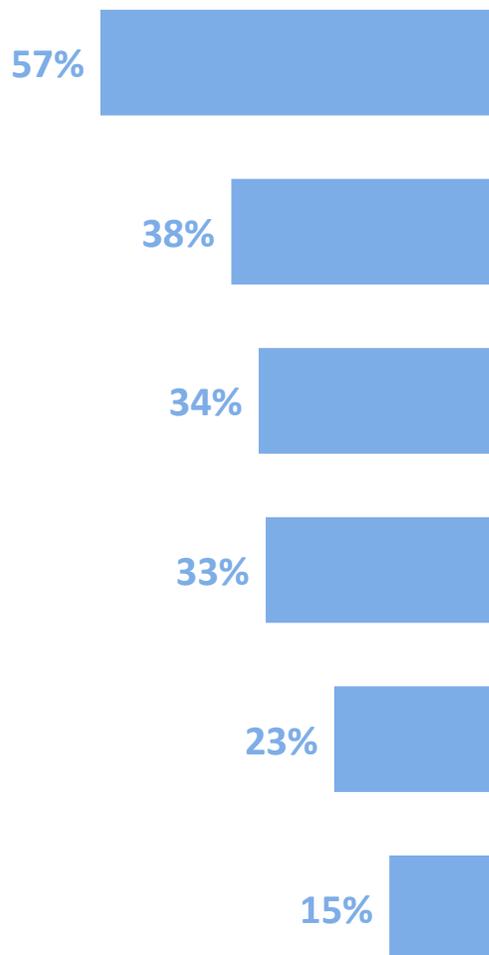
(*) Le total est supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner plusieurs réponses.

Le format le plus adapté à la *travel therapy*



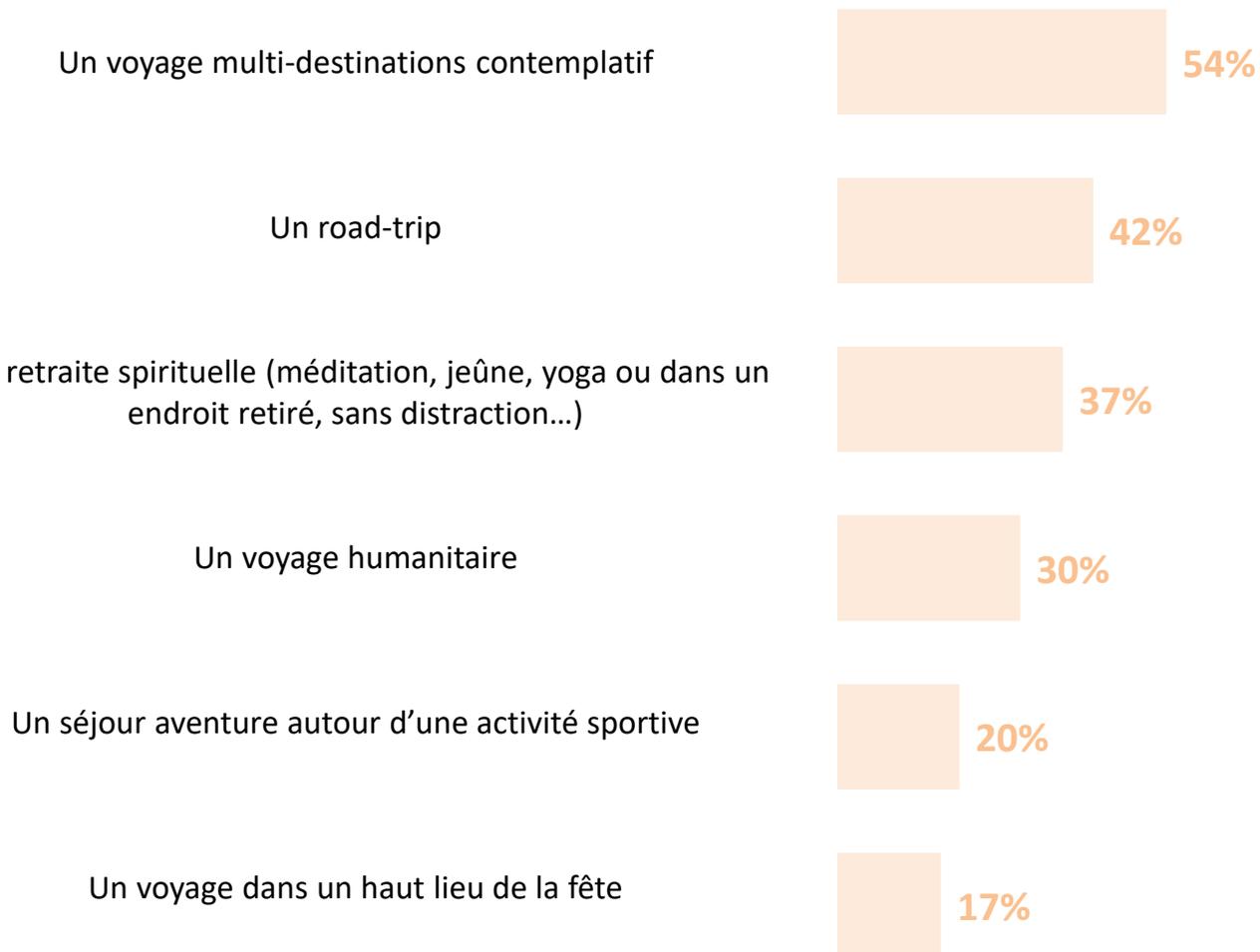
Q. Selon-vous, quel est le format idéal pour ce type de voyage ? En premier ? En second ?

Ensemble des Français



Français envisageant de réaliser un voyage transformationnel

Base : aux répondants envisageant de réaliser un voyage transformationnel, soit 31% de l'échantillon.



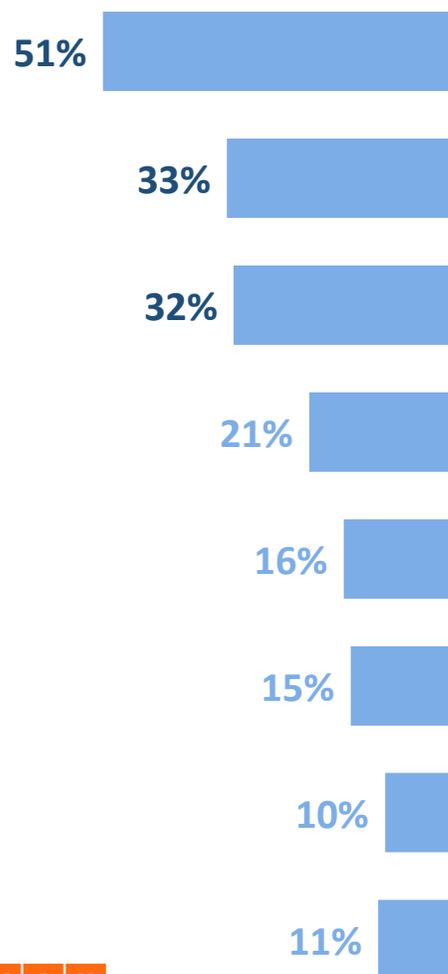
Total des citations

(*) Le total est supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner plusieurs réponses.

Les freins à la réalisation d'une *travel therapy*

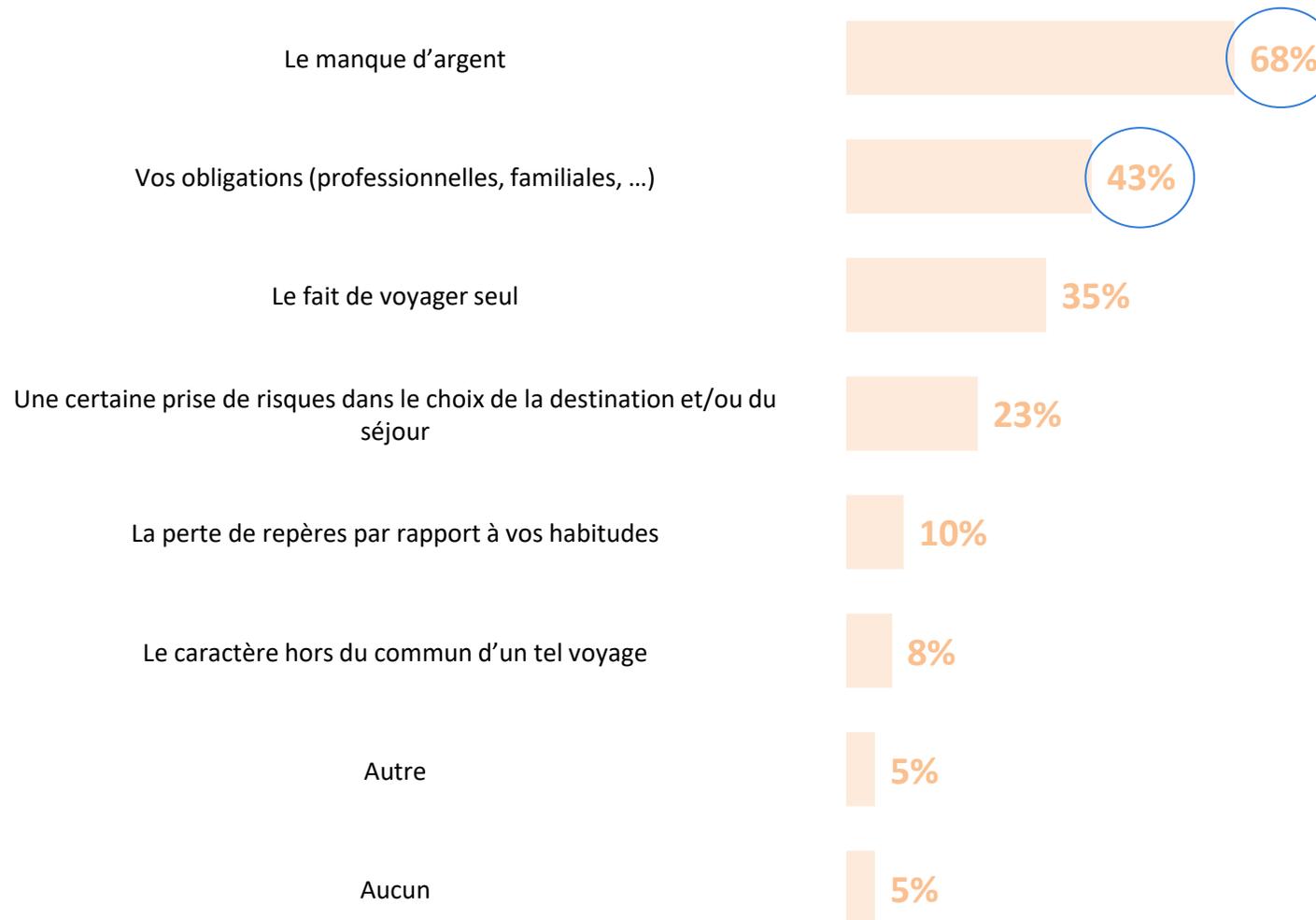
Q. Qu'est-ce qui pourrait vous freiner dans la réalisation d'un tel voyage ? En premier ? En second ?

Ensemble des Français



Français envisageant de réaliser un voyage transformationnel

Base : aux répondants envisageant de réaliser un voyage transformationnel, soit 31% de l'échantillon.



Total des citations

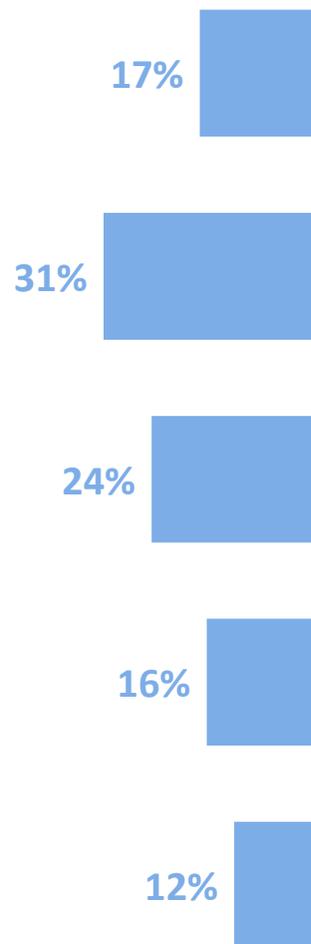
(*) Le total est supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner plusieurs réponses.

Le budget idéal par personne pour la réalisation d'un voyage transformationnel



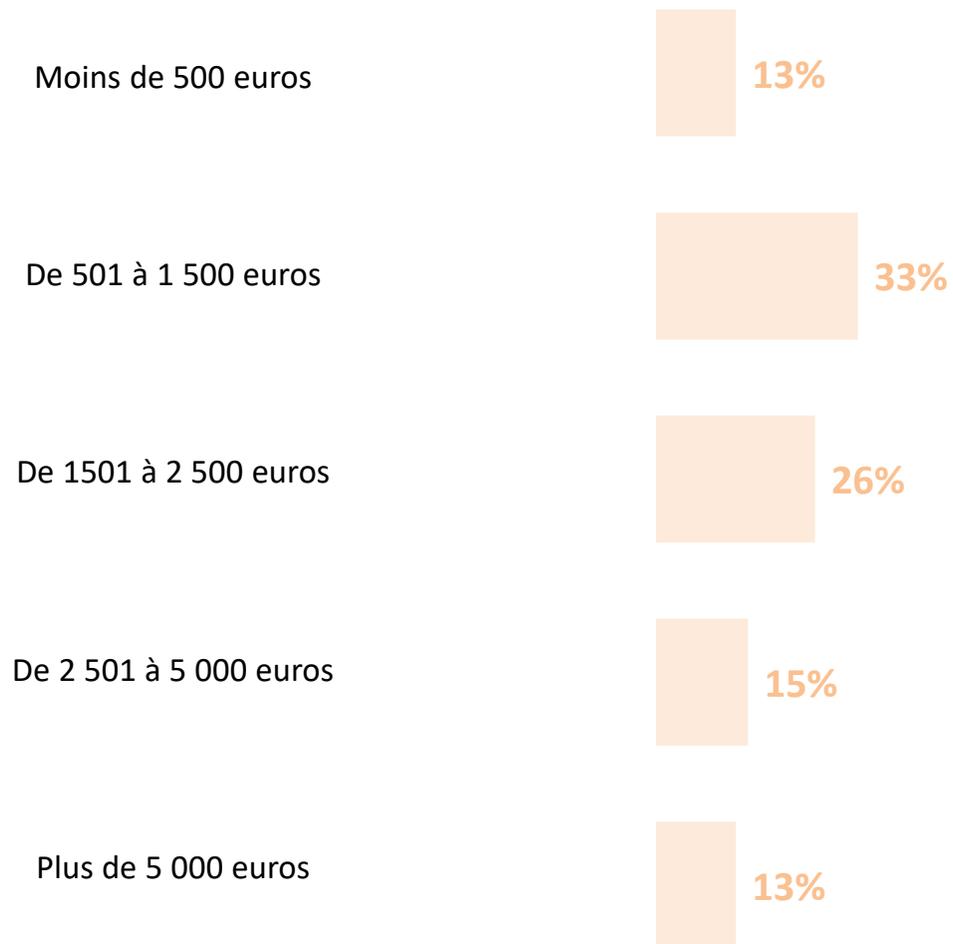
Q. Selon-vous, quel budget vous paraîtrait idéal pour un voyage de ce type, pour une personne ?

Ensemble des Français



Français envisageant de réaliser un voyage transformationnel

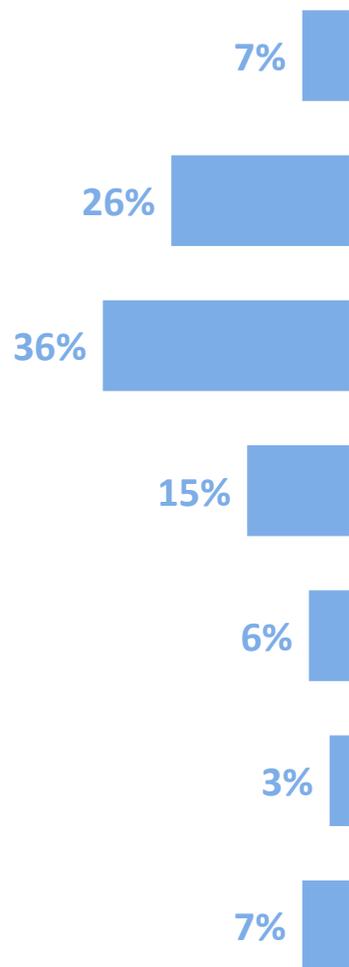
Base : aux répondants envisageant de réaliser un voyage transformationnel, soit 31% de l'échantillon.



La durée idéale pour ce type de voyage

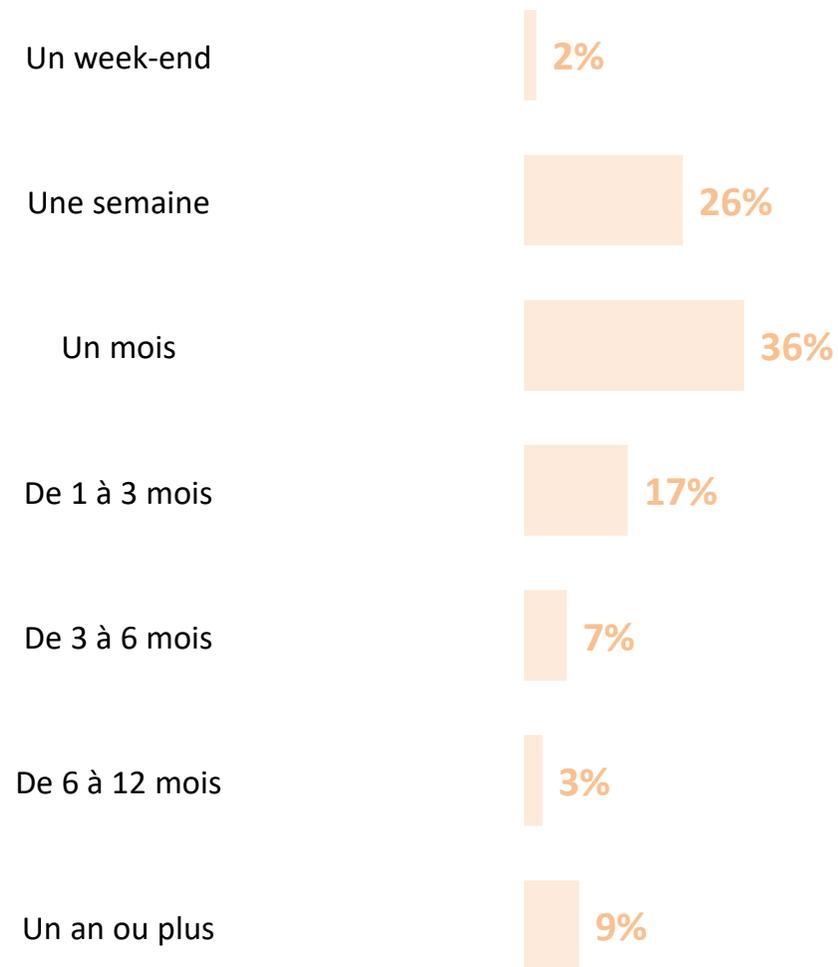
Q. Selon-vous, quelle est la durée idéale pour ce type de voyage ?

Ensemble des Français



Français envisageant de réaliser un voyage transformationnel

Base : aux répondants envisageant de réaliser un voyage transformationnel, soit 31% de l'échantillon.





LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS



Les deux années de crise sanitaire, marquées par une forte restriction des déplacements, ont formé un terreau fertile à de nouvelles aspirations et attentes de la part des Français, tout particulièrement en matière de voyage. C'est dans ce contexte que l'ifop a réalisé pour Kayak une étude destinée à étudier le rapport des Français à la travel therapy (ou voyage transformationnel). La travel therapy est en effet définie comme un mode de tourisme qui vise à transformer les individus. En d'autres termes, le voyage n'est plus appréhendé comme une « parenthèse » dans son quotidien, mais comme un mode de voyage permettant intentionnellement de grandir, apprendre et évoluer vers de nouvelles façons d'être pour se connecter au monde – et ce, de manière durable.

Fin 2022 quel état des lieux peut être établi à l'égard de la travel therapy ? Quelle est l'appétence des Français pour ce mode de voyage ? S'agit-il d'une nouvelle tendance qui va s'ancrer dans leurs pratiques sur le long terme ? Si oui, quelles formes prendront alors ces voyages ?

Partie 1 : L'expérience passée d'un voyage destiné à changer le cours de sa vie.

- **Voyager pour transformer le cours de sa vie ? Une expérience pas si marginale ...**
 - **Près d'un quart des Français déclarent qu'ils ont déjà réalisé un voyage destiné à changer le cours de leur vie par le passé (23%).** Parmi eux, ce sont principalement les habitants de la région Île-de-France (31%), les 25-34 ans (30%), 35-49 ans (29%) et ceux qui perçoivent un revenu mensuel net inférieur à 900€ (30%) qui ont osé franchir le pas.
 - **1 sur 10 l'a même entrepris plus d'une fois (10%),** et 13% une seule fois.
- **Une expérience principalement tentée par le passé pour se recentrer sur soi-même, et dont les bénéfices se font encore aujourd'hui ressentir.**
 - **Concrètement, ce voyage a principalement été réalisé accompagné (seuls 37% déclarent l'avoir réalisé seul(e)).** Des comportements différenciés se dessinent cependant sur ce point selon le genre. Les femmes expriment plus d'appréhension lorsqu'il s'agit de se lancer en solitaire dans un voyage destiné à changer le cours de leur vie (31% des femmes contre 43% des hommes ont voyagé seule), ces dernières étant sans doute plus soucieuses, ou a minima plus dissuadées par leur entourage, à l'égard de leur sécurité par comparaison aux hommes.
 - Les objectifs principaux étaient liés à une forme d'évasion de son quotidien, avec près de la moitié pour se « recentrer sur eux-mêmes » (48% du total des citations), mais également la « confrontation à d'autres cultures ou d'autres modes de vie » (37% total des citations).
 - **Les ressentis à l'égard de cette expérience passée sont par ailleurs très positifs.** Pour une grande majorité des répondants ayant par le passé réalisé un voyage transformationnel, ce dernier n'a pas été vain, et a rempli (ne serait-ce qu'en partie) sa principale promesse. 8 d'entre eux sur 10 (88%) ont en effet le sentiment que cette expérience les a transformé(e)s durablement (dont plus d'un quart « beaucoup »).

Partie 2 : L'intérêt et la propension à réaliser un voyage qui change le cours de sa vie dans le futur.

- **1 jeune de moins de 35 ans sur 2 envisagerait de réaliser une travel therapy dans le futur, et ce principalement dans le cadre d'un voyage individuel.**
 - **Près d' 1 Français sur 3 déclare qu'il envisagerait de réaliser une travel therapy dans le futur (31%).** Un écart générationnel est cependant particulièrement notable en ce qui concerne la réalisation d'un tel voyage. Si la moitié des Français de moins de 35 ans envisagerait d'en réaliser un (50%), seul 1 interviewé de plus de 35 ans sur 4 (25%) le souhaiterait également. Outre les moins de 35 ans, les profils les plus enthousiastes sont également ceux percevant un revenu mensuel net inférieur à 900€ par mois (45%), les habitants de la région Île-de-France (36%), ainsi que les interviewés ayant déjà expérimenté le voyage transformationnel et souhaitant par conséquent renouveler l'expérience (71%).
 - **En ce qui concerne la propension à réaliser un voyage transformationnel seul, deux profils se dessinent.**
 - Dans un premier temps, ceux qui n'envisagent pas de réaliser une telle expérience dans le futur semblent particulièrement réfractaires à cette idée. 87% ne seraient pas prêts à voyager seuls, ni dans le cadre d'un voyage individuel, ni dans le cadre d'un voyage collectif avec des personnes inconnues.
 - Par opposition, ceux qui l'envisageraient déclarent majoritairement être enclins à ce que cette expérience prenne la forme d'un voyage individuel (67%), ou d'un voyage dans le cadre d'un séjour collectif avec des personnes inconnues (61%). A noter également que l'attrait pour sa réalisation sous la forme d'un voyage individuel est plus marqué chez les hommes (73% des hommes contre 60% des femmes), et les 18-24 ans (79% soit + 12 points par rapport à l'ensemble).
- **Réseaux sociaux et travel therapy : recherche de détox ou source d'inspiration ?**
 - **En d'autres termes, même parmi les personnes qui envisageraient de réaliser un voyage transformationnel dans le futur, seule la moitié s'inspirerait des réseaux sociaux. Cette dualité peut sans doute être le reflet de ce qui est, au final, véritablement recherché dans ce type de voyage. Excepté les personnes plus âgées, généralement moins familières des réseaux sociaux, peut se poser l'hypothèse de la recherche d'une « détox ». A noter cependant que 47% des 18-24 ans projettent les réseaux sociaux comme source d'inspiration pour la réalisation d'une travel therapy, qu'ils aient ou non l'intention de réaliser un voyage transformationnel dans le futur (+20 points par rapport à l'ensemble).**
 - Les réseaux qui seraient alors privilégiés pour s'inspirer seraient principalement Facebook (70% du total des citations) et Instagram (61% du total des citations), largement devant TikTok (20%), Snapchat (13%), BeReal (4%), ou encore un autre réseau social (27%).

• Des conditions de voyage guidées par une recherche d'introspection et de spiritualité ...

- Ce qui serait principalement recherché au travers de la réalisation d'une travel therapy par les Français envisageant de se lancer dans cette expérience serait de pouvoir « se recentrer sur soi-même » (41% contre 34% pour l'ensemble). Les autres sources de motivations sont ensuite « le fait de se confronter à d'autres cultures ou d'autres modes de vies » (36%) et « l'amélioration de leur santé physique ou mentale » (34%).
- Les destinations les plus propices à la réalisation d'une travel therapy chez ces mêmes répondants envisageant de réaliser un tel voyage sont ainsi **les destinations dites « spirituelles » (Inde, Bali, Thaïlande, Mexique, Pérou, Chili, Saint-Jacques de Compostelle, La Mecque ...), plébiscitées « en premier » par 24% des répondants** ; devant les « destinations isolées » (Ecosse, Irlande, Nouvelle-Zélande, Larzac, Auvergne), qui sont citées « en premier » par 19% des répondants. 18% mentionnent également « en premier » les destinations « Grands espaces » (Etats-Unis, Canada, Islande). De manière plus minoritaires, 12% citent ensuite les destinations « épicuriennes » (Rome, Baléares, Îles Grecques), 10% une destination « Bucket list » (New-York, 7 merveilles du monde, Japon, Australie, Tanzanie) et enfin 9% les destinations « farniente » (Île Maurice, Seychelles, Maldives). 8% citent une autre destination.
- **En ce qui concerne l'hébergement le plus propice à la réalisation d'une travel therapy, les avis sont partagés entre lieux privilégiant le confort, et lieux moins communs, choisis en adéquation avec un projet spirituel ou des valeurs / engagements.** 65% des Français envisageant de réaliser ce type de voyage évoquent ce premier type de logement : 39% un hébergement individuel premium (villa, lodge) et 26% un hôtel de luxe. 76% évoquent le second type de logement : 44% un habitat atypique (cabane, grotte, bateau, yourte, van ...), 32% un habitat préservé (agro-tourisme, ferme, ...), et 17% un lieu spirituel (monastère, ashram ...). Jugés moins adaptés pour une travel therapy, sont cités en dernier des logements moins confortables, mais également moins coûteux (18% citent ainsi le camping et 14% une auberge de jeunesse). Enfin, 9% citent un autre type de logement.
- Outre la destination et le mode d'hébergement les plus propices à ce type de voyage, se pose également la question du format le plus adapté. De manière assez nette, se détache chez les interviewés envisageant de réaliser ce type d'expérience **le voyage multi-destinations contemplatif (54% du total des citations)**. Sont ensuite mentionnés le road-trip (42%), la retraite spirituelle (37%), le voyage humanitaire (30%) et le séjour aventure autour d'une activité sportive (20%). En mineur, les interviewés citent également le voyage dans un haut lieu de la fête (17%).

• ... mais qui impliquent par ailleurs des investissements importants, aussi bien en temps qu'en argent.

- Des obstacles peuvent cependant se dresser face à la réalisation d'un voyage destiné à changer le cours de sa vie. La principale crainte chez les interviewés qui envisageraient de réaliser dans le futur une travel therapy est le manque d'argent (47% « en premier », 68% « total des citations »). Sont ensuite mentionnés « les obligations (professionnelles, familiales, ...) » par 43% des répondants (total des citations) et « le fait de voyager seul » (35% des citations).
- **Ces freins vont en effet de pair avec l'idée selon laquelle, une expérience destinée à changer nécessite un investissement aussi bien en temps et en argent, chez ceux qui seraient prêts à tenter l'expérience dans le futur.** Une majorité de répondants (54%) déclarent ainsi que le budget idéal pour ce type de voyage est supérieur à 1500 € par personne (dont 13% plus de 5000 €), et 72% que la durée idéale est d'un mois ou plus (dont 36% « un mois »).