**LE BIEN-ÊTRE, NOUVEAU PILIER DU TOURISME FACE À DES VACANCIERS EN QUÊTE DE SÉRÉNITÉ**

Marine Sanclemente, *Le Figaro*, 14 décembre 2022

RETROUVER LE SOMMEIL, TEMPÉRER SON STRESS, REDONNER UN SENS À SA VIE… FACE À DES VACANCIERS EN QUÊTE DE SÉRÉNITÉ, LES ACTEURS DU SECTEUR INNOVENT. LA PROMESSE : DES SÉJOURS POUR SOIGNER SON PSYCHISME ET PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ.

***Reset Paris***

**Dans des demeures privées ou des lieux d’exception, Reset Paris accueille des femmes d’affaires pour des retraites ultra-personnalisées de trois jours avec, notamment, des séances de sport et des ateliers sur la nutrition.**

Musique coupée, personnel muet. Ce mercredi à partir de 17 heures, les clients du Mandarin Oriental vont vivre une expérience nouvelle. Une «nuit silencieuse» observée autour du globe pour encourager la contemplation et l’apaisement. Afin d’accompagner les hôtes dans leur parcours, une myriade d’activités va être mise en place.

« À l’approche de la frénésie des fêtes de fin d’année, la quête de tranquillité prend une importance toute particulière. Nous avons créé un espace où chacun peut se couper du bruit qui accompagne nos modes de vie urbains », explique Jeremy Mccarthy, directeur spa et bien-être du groupe.

Le bien-être est un secteur plus que jamais porteur pour l’industrie touristique. D’après une étude réalisée par le cabinet Mckinsey (1), 79 % des personnes interrogées considèrent le bien-être comme un critère pour leur temps libre, voire «une priorité absolue» pour 42% d’entre elles.

**« Prendre soin de soi est devenu un besoin »**

Parmi les segments identifiés, le marché du bien-être mental est celui qui croît le plus. «La pandémie a insufflé une prise de conscience collective quant à l’importance de la santé psychique. Avec l’essor du développement personnel, la multiplication des lanceurs d’alerte et la récente décomplexion vis-à-vis des consultations chez le psychologue, de nombreux travailleurs ont pris conscience qu’ils étaient en souffrance», note Julie Quéron, fondatrice de Nouveaux Bosseurs, entreprise engagée dans la lutte contre les maux professionnels (sédentarité, troubles du sommeil, malnutrition…). «Prendre soin de soi est devenu un besoin. Et cela commence quand on a du temps libre, donc principalement pendant ses vacances », poursuit-elle.

Un constat partagé par Émilie Briand, logothérapeute et maître de conférences à Sciences Po Paris : « Ce n’est pas une lubie, mais une vague de fond répondant à un enjeu de protection de ce que l’on appelle l’écologie individuelle. » Cette notion récente est utilisée pour désigner tous les principes de l’écologie, - préserver son capital, gérer son énergie, respecter ses besoins -, appliqués à soi-même.

Pour répondre aux besoins d’une clientèle déboussolée, cette dernière a transformé une jolie bâtisse provençale du XVIe siècle en un «lieu de détente pour reprendre des forces à la suite d’une épreuve». Pour inventer de nouveaux cadres, la Maison de Sens a choisi la logothérapie. La thérapeute, qui exerçait jadis dans un cabinet parisien, détaille: «Grâce à une palette d’outils, on se pose des questions abyssales : pourquoi suis-je là? Quels sont les ingrédients de mon accomplissement? Qu’est-ce que je souhaite avoir réalisé avant la fin de ma vie? L’idée n’est pas d’attendre de son employeur ou de son conjoint qu’il nous apporte les réponses, mais de se saisir de sa responsabilité.» Elle en est convaincue : s’extraire des interférences du quotidien quelques jours ou une semaine est le moyen le plus efficace pour trouver les clés.

**« Le bien-être est une affaire de régularité »**

«Remettre du sens dans sa vie», c’est aussi ce qui a amené Églantine Sir à se réorienter vers le tourisme du bien-être, bien qu’elle s’en défende jugeant le mot «trop galvaudé», préférant dire qu’elle travaille dans le «secteur de la santé». Après dix ans en cabinet de fusion-acquisition, elle lance Reset Paris, «réinitialiser» pour réapprendre à faire des choses que nous savons tous faire, mais que nous avons perdues : respirer correctement, se nourrir en écoutant ses besoins…

Églantine Sir voit dans le tourisme une nouvelle opportunité. Dans des demeures privées ou des lieux d’exception, elle accueille des femmes d’affaires pour des retraites ultrapersonnalisées de trois jours, en tout petit comité (huit à dix personnes). Au programme: séances de sport, un à deux soins thérapeutiques par jour, ateliers collectifs et repas pensés par des chefs formés à la neuro-nutrition. «Je fais du sur-mesure, il n’existe pas une solution qui fonctionne pour tout le monde», explique celle qui propose désormais aussi une version condensée sur une journée, chaque mois, à Paris. Églantine Sir a conscience de sa responsabilité: «Je ne suis ni docteur, ni psychiatre. Je travaille avec des thérapeutes compétents, mais je ne peux pas m’occuper de personnes qui auraient besoin d’une structure plus lourde. Je connais les limites de Reset. »

Autre obstacle au développement plus poussé du « tourisme de la santé mentale » : la législation. Contrairement à nos voisins européens, il est interdit en France d’installer des médecins dans les hôtels. «C’est une façon de se protéger face aux tendances parfois extrémistes dans ce secteur», tempère Julie Quéron. Avant de rappeler: « Le bien-être est une affaire de régularité et de long terme. Si une baguette magique existait, nous l’aurions déjà trouvée. » ■

1. Étude réalisée auprès de 7 500 personnes dans six pays, en septembre 2021.

IL BENESSERE, NUOVO PILASTRO DEL TURISMO PER I VACANZIERI IN CERCA DI SERENITÀ

Marine Sanclemente, Le Figaro, 14 dicembre 2022

RITROVARE IL SONNO, ATTENUARE LO STRESS, DARE UN SENSO ALLA VITA... DI FRONTE AI VACANZIERI IN CERCA DI SERENITÀ, GLI OPERATORI DEL SETTORE INNOVANO. LA PROMESSA: VACANZE PER GUARIRE LA PSICHE E PRESERVARE IL CAPITALE SALUTE.

Il sovraccarico mentale, nuova fisima del turismo?

Musica spenta, personale muto. Questo mercoledì, a partire dalle 17.00, gli ospiti del Mandarin Oriental potranno sperimentare qualcosa di nuovo. Una "notte silenziosa" osservata in tutto il mondo per incoraggiare la contemplazione e la serenità. Per accompagnare gli ospiti nel loro viaggio, saranno messe in atto una miriade di attività.

"Quando ci avviciniamo alla frenesia delle feste, la ricerca della tranquillità assume un'importanza particolare. Abbiamo creato uno spazio in cui tutti possono escludere il rumore che accompagna il nostro stile di vita urbano", spiega Jeremy Mccarthy, direttore spa e benessere del gruppo.

Il benessere è un settore con un potenziale più che mai in crescita per l'industria del turismo. Secondo uno studio condotto dalla società Mckinsey (1), il 79% degli intervistati considera il benessere un criterio per il proprio tempo libero, e addirittura "una priorità assoluta" per il 42% di loro.

"Prendersi cura di sé è diventata un'esigenza

Tra i segmenti individuati, il mercato del benessere mentale è quello che sta crescendo di più. "La pandemia ha portato a una presa di coscienza collettiva dell'importanza della salute mentale. Con l'affermarsi dello sviluppo personale, il moltiplicarsi degli informatori e il recente allentamento del disagio di dover consultare uno psicologo, molti lavoratori hanno preso coscienza di stare in una situazione di sofferenza", osserva Julie Quéron, fondatrice di Nouveaux Bosseurs (Nuovi Sgobboni), una società impegnata nella lotta ai mali professionali (sedentarietà, disturbi del sonno, malnutrizione, ecc.). "Prendersi cura di sé è diventato un bisogno. E inizia quando si ha del tempo libero, quindi soprattutto durante le vacanze", continua.

Un'osservazione condivisa da Émilie Briand, logoterapeuta e docente a Sciences Po Paris: "Non si tratta di una moda, ma di un'ondata che risponde alla sfida di proteggere quella che viene chiamata ecologia individuale". Questa recente nozione viene utilizzata per designare tutti i principi dell'ecologia - preservare il proprio capitale, gestire la propria energia, rispettare i propri bisogni - applicati a se stessi.

Per soddisfare le esigenze di una clientela disorientata, quest'ultima ha trasformato un grazioso villa provenzale del XVI secolo in un "luogo di relax per recuperare le forze dopo una prova". Per inventare nuovi ambienti, la Maison de Sens ha scelto la logoterapia. La terapeuta, che lavorava in uno studio parigino, spiega: "Grazie a una serie di strumenti, possiamo porci domande profonde: perché sono qui? Quali sono gli ingredienti del mio successo? Che cosa voglio ottenere alla fine della mia vita? L'idea è di non aspettarsi che il datore di lavoro o il coniuge vi forniscano le risposte, ma di assumersi la responsabilità di se stessi. È convinta che prendersi qualche giorno o una settimana lontano dalle interferenze della vita quotidiana sia il modo più efficace per trovare le chiavi.

"Il benessere è una questione di regolarità".

"Ridare un senso alla propria vita" è anche ciò che ha portato Églantine Sir a riorientarsi verso il turismo del benessere, anche se rifiuta di usare la parola "troppo abusata", preferendo dire che lavora nel "settore della salute". Dopo dieci anni in una società di fusioni e acquisizioni, ha lanciato Reset Paris, "reset" per reimparare a fare le cose che tutti sappiamo fare, ma che abbiamo perso di vista: respirare correttamente, mangiare ascoltando i nostri bisogni...

Églantine Sir vede il turismo come una nuova opportunità. In residenze private o in luoghi eccezionali, accoglie donne d'affari per ritiri ultra-personalizzati di tre giorni, in gruppi molto piccoli (da otto a dieci persone). Il programma comprende sessioni sportive, uno o due trattamenti terapeutici al giorno, laboratori di gruppo e pasti preparati da chef esperti in neuro-nutrizione. "Personalizzo il programma in base all'individuo, non esiste una soluzione unica che vada bene per tutti", spiega la donna, che ora offre anche una versione ridotta di un giorno ogni mese a Parigi. Églantine Sir è consapevole della propria responsabilità: "Non sono né un medico né uno psichiatra. Lavoro con terapeuti competenti, ma non posso occuparmi di persone che avrebbero bisogno di una struttura più pesante. Conosco i limiti di Reset.

Un altro ostacolo all'ulteriore sviluppo del "turismo della salute mentale" è rappresentato dalla legislazione. A differenza dei nostri vicini europei, in Francia è vietato assumere medici negli hotel. "È un modo per proteggerci dalle tendenze talvolta estremiste di questo settore", modera Julie Quéron. Prima di ricordarci: "Il benessere è una questione di regolarità e di lungo periodo. Se esistesse una bacchetta magica, l'avremmo già trovata.