

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LE VOYAGEUR SOLITAIRE ET L'INDUSTRIE DU TOURISME  
MOTIVATIONS ET DÉFIS

MÉMOIRE  
PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
À LA MAITRISE EN DÉVELOPPEMENT DU TOURISME

PAR  
LOÏC THANNBERGER

FÉVRIER 2026

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.12-2023). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

## Remerciements

Je souhaiterais avant tout exprimer ma gratitude envers toutes les personnes sans qui cette recherche n'aurait pu aboutir.

En premier lieu, j'adresse mes remerciements les plus sincères au professeur Alain A. Grenier, pour avoir accepté de m'accompagner dans ce projet. Sa disponibilité, son soutien ainsi que la pertinence de ses conseils ont été déterminants dans la réalisation de ce mémoire.

Je tiens également à remercier ma famille et mes amis, avec une pensée toute particulière pour mes parents, dont l'appui quotidien a rendu possible cette aventure au Canada. Malgré la distance, leur patience et leurs encouragements ont constitué une grande source de motivation.

De façon ironique, au regard même de l'objet de ce mémoire consacré en partie à l'expérience de la solitude, sa réalisation s'est elle aussi déroulée dans un contexte largement solitaire. C'est pourtant vers mes amis que je souhaite me tourner pour exprimer ma gratitude. Leur soutien, tout comme leur capacité à m'offrir des moments d'évasion et de prise de distance, ont été essentiels tout au long de cette recherche. Une mention particulière revient à mon ami Mohamed, avec qui j'ai partagé un soutien mutuel lors de nos travaux d'écriture respectifs.

Enfin, je souhaite exprimer toute ma reconnaissance à l'ensemble des personnes qui ont accepté de participer à cette étude et qui, par leurs témoignages, ont enrichi ma réflexion et rendu possible ce travail.

## Table des matières

<b>LISTES DES ILLUSTRATIONS ET TABLEAUX</b> .....	<b>V</b>
<b>RÉSUMÉ</b> .....	<b>VI</b>
<b>CHAPITRE I - INTRODUCTION</b> .....	<b>1</b>
<b>CHAPITRE II - METHODOLOGIE DE RECHERCHE</b> .....	<b>10</b>
2.1 METHODOLOGIE DE RECHERCHE.....	12
2.2 LA REVUE DE LITTERATURE.....	17
2.3 LES ENTREVUES SEMI-DIRIGÉES.....	18
2.4 SYNTHÈSE .....	20
<b>CHAPITRE III - LES MOTIVATIONS ET BÉNÉFICES DU TOURISME SOLITAIRE</b> .....	<b>22</b>
3.1 UN CONCEPT .....	22
3.2 LES DIFFÉRENTS PROFILS DE VOYAGEURS SOLITAIRES .....	26
3.2.1 <i>Le voyageur solitaire par choix</i> .....	28
3.2.2 <i>Le voyageur solitaire par défaut</i> .....	29
3.3 LES PRINCIPALES MOTIVATIONS ET PARAMÈTRES IMPORTANTS.....	30
3.3.1 <i>Le désir d'évasion</i> .....	30
3.3.2 <i>La découverte de soi</i> .....	31
3.3.3 <i>La recherche de plaisir (hédonisme)</i> .....	32
3.3.4 <i>La recherche d'interactions sociales</i> .....	33
3.3.5 <i>Le désir de liberté</i> .....	35
3.3.6 <i>Le désir d'apprentissage</i> .....	36
3.3.7 <i>L'expression de soi</i> .....	37
3.3.8 <i>Le paramètre financier</i> .....	39
3.4 ÉTUDE TERRAIN .....	39
3.4.1 <i>Le profil des voyageurs solitaires</i> .....	39
3.4.1.1 Les voyageurs « par défaut ».....	40
3.4.1.2 Les voyageurs « par choix » .....	42
3.4.2 <i>Les motivations du voyage en solitaire</i> .....	44
3.4.2.1 Le désir d'évasion.....	45
3.4.2.2 Le désir d'apprentissage.....	47
3.4.2.3 La découverte de soi .....	48
3.4.2.4 La recherche d'interactions sociales .....	48
3.4.2.5 La Liberté .....	49
3.4.3 <i>Les bénéfiques</i> .....	50
3.4.3.1 Un voyage vers soi .....	51

3.4.3.2 Le développement personnel .....	53
3.4.3.3 Adaptabilité et autonomie renforcées .....	55
3.4.3.4 Un moteur de curiosité .....	56
3.4.3.5 Une transformation du regard .....	57
3.4.3.6 Une prise de recul existentielle .....	58
3.5 SYNTHÈSE .....	59
<b>CHAPITRE IV - LES DÉFIS DU VOYAGE EN SOLITAIRE .....</b>	<b>60</b>
4.1 LES DÉFIS DU VOYAGE EN SOLITAIRE .....	60
4.1.1 Les défis logistiques .....	60
4.1.2 Les discriminations .....	62
4.1.3 Les surcoûts .....	65
4.1.4 La sécurité .....	66
4.1.5 Le repas seul ou en «solitaire» .....	68
4.1.6 Les réseaux sociaux .....	69
4.2 LA SOLITUDE .....	71
4.2.1 Les dynamiques relationnelles .....	73
4.2.2 Les dimensions négatives de la solitude .....	74
4.3 L'INDIVIDUALISME .....	76
4.4 ÉTUDE DE TERRAIN .....	80
4.4.1 L'organisation et la logistique du voyage .....	81
4.4.2 Les traitements différenciés .....	83
4.4.3 Les aspects économiques .....	86
4.4.4 Les risques perçus et la sécurité .....	88
4.4.5 Solitude, santé et bien-être .....	93
4.4.6 La comparaison entre le voyage accompagné et le voyage en solitaire .....	101
4.4.7 L'individualisme .....	108
4.4.8 « Solo but not alone » ? .....	111
4.4.9 Un gain de popularité .....	113
4.4.10 Observations et discussions .....	115
4.5 SYNTHÈSE .....	125
<b>CHAPITRE V - LE POSITIONNEMENT ET LES PRATIQUES DES INDUSTRIES DU TOURISME .....</b>	<b>127</b>
5.1 LA COMPREHENSION ET LA RECONNAISSANCE DU MARCHE DU TOURISME SOLITAIRE .....	127
5.2 LES INDUSTRIES ET LEURS DÉFIS .....	128
5.3 LES RÉPONSES ACTUELLES DES INDUSTRIES FACE AUX DÉFIS SPÉCIFIQUE DU TOURISME SOLITAIRE .....	130
5.3.1 Les croisières .....	130
5.3.2 Les agences de voyage .....	131
5.3.3 La restauration .....	132
5.3.4 Le marketing .....	134

5.4	ÉTUDE DE TERRAIN : REPONSE DES INTERVENANTS .....	134
5.4.1	<i>La typologie des structures et la place accordée aux voyageurs solitaires</i> .....	135
5.4.2	<i>Les logiques économiques</i> .....	137
5.4.3	<i>Les représentations et perceptions du voyageur solitaire par les organismes professionnels</i> .....	140
5.4.4	<i>Les réponses opérationnelles et ajustements des pratiques</i> .....	143
5.4.5	<i>L'évolution perçue du segment et ses perspectives</i> .....	145
5.5	DISCUSSION ET RECOMMANDATIONS .....	148
5.5.1	<i>Repenser la tarification</i> .....	148
5.5.2	<i>Repenser l'aménagement</i> .....	151
5.5.3	<i>Les représentations et communications</i> .....	154
5.5.4	<i>La structuration stratégique et la gouvernance</i> .....	158
5.6	SYNTHESE .....	161
	<b>CONCLUSION</b> .....	<b>163</b>
	<b>RÉFÉRENCES</b> .....	<b>170</b>
	<b>ANNEXES A QUESTIONNAIRE 1 : LES VOYAGEURS SOLITAIRES</b> .....	<b>181</b>
	<b>ANNEXES B QUESTIONNAIRE 2 : LES PROFESSIONNELS DU TOURISME</b> .....	<b>186</b>
	<b>ANNEXES C : FORMULAIRE DE CONSENTEMENT</b> .....	<b>188</b>
	<b>ANNEXES D : CERTIFICATION ÉTHIQUE</b> .....	<b>192</b>

## LISTES DES ILLUSTRATIONS ET TABLEAUX

TABLEAU 2.1 : PROFIL DE VOYAGEURS SOLITAIRE INTERROGES.....	11
TABLEAUX 2.2 : PROFIL DES PROFESSIONNELS INTERROGES.....	12
TABLEAU 2.3 : OBJECTIFS DE LA RECHERCHE .....	14
TABLEAU 3.1 : TABLEAU DE LAESSER ET AL. (2009) SUR LA CONCEPTUALISATION DU MODELE DE VOYAGEURS SOLITAIRES ET LEUR PART DE MARCHÉ.....	27
ILLUSTRATION 3.1: PROFIL DES VOYAGEURS SOLITAIRES.....	28
TABLEAU 4.1 : TABLEAU COMPARATIF ENTRE LE VOYAGE ACCOMPAGNE ET LE VOYAGE SOLITAIRE .....	102
TABLEAU 4.2 : TABLEAU DES DEFIS ET DES STRATEGIES DU VOYAGE EN SOLITAIRE : .....	116

## RÉSUMÉ

Dans la pratique touristique, voyager seul revient à se confronter à soi-même tout en s'ouvrant aux autres, une expérience où s'entremêlent la liberté, les contraintes ou encore les doutes. Ce mémoire explore cette réalité dans l'optique de comprendre où se situe la place du voyageur en solitaire au sein du paysage touristique contemporain. En s'appuyant sur une recherche qualitative, cette étude fait dialoguer les récits et expériences des voyageurs avec la voix des acteurs de l'industrie touristique. Les entretiens permettent de comprendre les multiples motivations qui peuvent pousser à partir seul, mais aussi les nombreux défis concrets qui marquent ces expériences comme les difficultés logistiques, les surcoûts, la gestion de la solitude ou encore le manque de considération de la part de l'industrie. Le mémoire qui en résulte veut comprendre comment le voyage en solitaire se place entre des aspirations individuelles d'autonomie et des structures industrielles encore peu adaptées à ce type de voyages. Les résultats aident ici à mettre en lumière les aspects transformateurs que cette forme de voyage peut amener, perçu notamment comme une occasion de renforcer la confiance en soi et de favoriser une connexion plus authentique au monde. Il est toutefois à prendre en compte que cette pratique révèle aussi des points faibles dans l'organisation touristique actuelle, lançant un appel pour une meilleure reconnaissance et adaptation de l'industrie.

Ce mémoire invite donc à considérer les voyageurs solitaires non pas comme des exceptions mais davantage comme des acteurs à part entière des dynamiques touristiques.

**Mots-clés :** Tourisme solitaire, individualisme, solitude, discrimination, introspection.

# CHAPITRE I

## INTRODUCTION

Le tourisme, depuis ses premières formes organisées, a toujours été un synonyme d'aventure, d'exploration et de découverte. Il se place comme l'un des moyens privilégiés par les individus pour rompre avec le quotidien, pour se confronter à l'inconnu et s'immerger dans des cultures et des paysages différents. Par l'intermédiaire de voyages en famille, entre amis ou en groupe organisé, cette expérience est souvent rattachée à un moment de partage, un temps où la découverte s'accompagne de l'interaction humaine et de la convivialité. En effet, lors d'un voyage de groupe, la sociabilisation va davantage se faire à l'intérieur du groupe plutôt qu'à l'extérieur. Ainsi, il arrive que les attentes ou motivations des individus diffèrent de celles de leur groupe d'attache pouvant être en raison des appartenances à des sous-cultures. Il y a aussi ceux qui ne s'associent à aucun groupe et qui choisissent de partir seul. C'est le voyage en solitaire.

Les voyageurs solitaires représentant une part croissante du marché touristique (Bianchi, 2016 : 197), leur présence attire désormais l'œil des industries du tourisme dont celle des voyagistes (Jonas, 2022 : 559). Du côté de l'histoire, le voyage en solitaire a souvent été évoqué au travers des figures mythiques comme les ermites ou encore les pèlerins en quête de spiritualité (Yang, 2020 : 6). Souvent romancés, ces anciens écrits plaçaient ces individus comme des personnes parfois coupées du monde ou recherchant une introspection personnelle dans un isolement recherché. Mais bien qu'ayant toujours existé, ce phénomène prend aujourd'hui de plus en plus de visibilité, porté par une convergence plusieurs facteurs comme la culture et technologie qui changent les modes de voyage. Pour la société, on peut voir une croissance récente mais exponentielle de l'individualisme, avec une mise en valeur de l'autonomie et une évolution des modes de vie, marqué par exemple par l'augmentation du célibat, encourageant les individus à privilégier des expériences centrées sur eux-mêmes (Yang *et al.*, 2022 ; Nguyen *et al.*, 2023).

Autre tournant clé, les réseaux sociaux et les médias numériques. Ces nouvelles plateformes ont redéfini la perception du voyage en solitaire, faisant la promotion d'une aventure personnelle

gratifiante et accessible, tout en contribuant à surmonter la crainte de la solitude ou de l'insécurité (Manthiou et *al.*, 2023 ; Ghaderi et *al.*, 2023). Les avancées technologiques ont aussi un rôle à jouer en simplifiant l'organisation de voyages individuels, parmi lesquelles on peut par exemple noter la géolocalisation et les applications de réservation qui aident à voyager seul en toute confiance. Mises ensemble, ces dynamiques font du voyage en solitaire une pratique de plus en plus remarquée, qui répond à ces nouvelles aspirations d'autonomie et de liberté dans un monde hyperconnecté.

Si autrefois la pratique du voyage en solo était marginale, elle s'est ainsi peu à peu extraite de la non-conformité et ne s'adresse plus seulement aux personnes en quête d'évasion spirituelle ou d'exploration extrême. Le voyage en solitaire se dégage maintenant comme une tendance de plus en plus marquée, particulièrement dans le contexte contemporain vu précédemment, où les transformations sociales favorisent l'individualisme et l'autonomie. Comme l'explique Jonas (2022 : 558), la récente pandémie de COVID-19 (2020-2023) a joué un rôle déterminant dans ce regain d'intérêt avec les mesures sanitaires de distanciation et les risques de contagion permettant la mise en avant du voyage en solitaire. La mise en place de restrictions strictes sur les voyages en groupe et les mesures de distanciation sociales ont amenés les voyageurs à repenser leurs projets, les obligeant à chercher des alternatives plus sûres pour continuer à explorer le monde tout en respectant les nouvelles normes sanitaires.

Aussi, cette tendance s'explique en partie par la manière dont les individus s'adaptent aux nouvelles exigences modernes, comme l'indépendance grandissante, l'accroissement du télétravail qui viennent s'associer à la volonté de satisfaire des désirs personnels de découverte, de développement personnel et de liberté. Les profils des voyageurs solitaires sont variés et peuvent être catégorisés en deux sous-groupes : ceux qui voyagent seuls par défaut, faute de compagnon disponible, et celles qui caractérisent ceux qui choisissent délibérément de partir en solitaire pour diverses raisons personnelles (Yang, 2020 ; Manthiou et *al.*, 2023 ; Jonas, 2022). Les raisons derrière cette décision peuvent être liées à la quête de liberté, le besoin d'introspection, l'envie d'échapper aux contraintes sociales ou familiales, ou encore la volonté de vivre des expériences plus authentiques. Pour de nombreux voyageurs, voyager seul est une opportunité pour s'affirmer et se reconnecter avec eux-mêmes, qui sur le plan personnel comme psychique est perçue comme enrichissante, en faisant

notamment passer ses intérêts personnels avant celui du groupe (conjoint, conjointe, partenaire, amis ou compagnon de route par exemple).

Cependant, cette forme de voyage possède son lot de défis. En effet, malgré les motivations variées, les voyageurs solitaires sont souvent confrontés à des obstacles uniques qui peuvent influencer sur leur expérience globale. Parmi les défis récurrents se trouvent les stéréotypes négatifs associés aux personnes voyageant seules, en particulier ceux touchant les femmes. Ces dernières doivent souvent faire face à des attentions non sollicitées ou non désirées, une réalité qui peut complètement changer l'expérience et la rendre plus stressante pour les pratiquantes (Yang, 2020 : 6). De même, la qualité de service perçue comme inférieure par les voyageurs solitaires dans certains établissements, ainsi que des suppléments imposés aux voyageurs individuels (souvent sous la forme de frais supplémentaires pour chambre ou cabine individuelle), représentent des freins économiques et sociaux importants (Jonas, 2022 : 558). Ces réalités sont encore plus exacerbées dans les contextes culturels où voyager seul est encore perçu comme inhabituel ou suspect, ce qui peut vite amener un sentiment d'isolement et d'exclusion (Jonas, 2022 : 558).

Un autre défi majeur auquel font face les voyageurs solitaires est la stigmatisation associée à certaines activités comme le fait manger seul dans les restaurants, une pratique qui peut susciter de l'embarras ou des sentiments de vulnérabilité (Jonas, 2022 : 558). Dans cette situation, la solitude forcée ou le manque d'offres adaptées, comme des circuits ou hébergements pensés pour les voyageurs individuels, accentuent ces sentiments d'exclusion. Ce bref passage révèle un manque de préparation des acteurs de l'industrie touristique à répondre de manière appropriée aux besoins de cette clientèle. En effet, les offres touristiques sont souvent conçues pour attirer des groupes, des couples ou des familles, laissant les voyageurs solitaires à l'écart, sans bénéficier des mêmes avantages ou services (Bianchi, 2016 : 197). Ces lacunes montrent que malgré l'émergence du tourisme en solo, l'industrie reste largement axée autour du modèle collectif ou familial, négligeant une part importante de la demande.

Ces différentes idées conduisent tout naturellement vers un concept fondamental lié au sujet du voyage en solitaire : la solitude chez le voyageur. La solitude, bien que souvent perçue comme quelque chose de négatif, est un aspect central de l'expérience du voyage en solo et mérite une

attention approfondie pour en comprendre les multiples dimensions. Issue des sciences sociales, Van De Velde (2018 : 9-11) identifie trois paradigmes qui offrent une compréhension nuancée de ce phénomène, en soulignant les diverses façons dont la solitude peut se manifester et affecter les individus.

La première perspective sur la solitude considère le « vivre seul » comme un mode de vie, souvent associé à l'absence de relations intimes ou familiales (Van De Velde, 2018 : 9). Historiquement, ce point de vue est lié à des études sur les effets négatifs de la vie seule sur la santé et le bien-être (Van De Velde, 2018 : 9). Toutefois, vivre seul peut aussi être un choix positif, lié à une forte intégration sociale (Van De Velde, 2018 : 9). L'auteur illustre notamment cela avec l'ouvrage d'Erik Klinenberg (2013), *Going Solo*, qui propose que la vie en solitaire puisse être choisie et enrichissante.

Comme seconde perspective sur la solitude il y a le fait d' « être seul ». Ce qui se comprend au travers de la relation d'un individu aux autres, en mettant l'accent sur le manque de contacts et de liens sociaux (Van De Velde, 2018 : 10). Contrairement à « vivre seul », cette approche se concentre sur l'isolement social et utilise des indicateurs comme le nombre de contacts sociaux quotidiens ou hebdomadaires pour mesurer la solitude (Van De Velde, 2018 : 10).

Une troisième perspective, celle relative à « se sentir seul », définit la solitude comme une expérience subjective, indépendamment des liens sociaux (Van De Velde, 2018 : 10). Cette approche permet de bien distinguer la solitude subie et choisie, et explore comment la solitude évolue au cours de la vie (Van De Velde, 2018 : 11). Elle est de plus en plus intégrée dans les enquêtes statistiques et psychologiques, mais pose des défis pour comprendre comment la solitude subjective se relie aux situations d'isolement et aux inégalités sociales (Van De Velde, 2018 : 11).

Pour autant, voyager en solitaire ne signifie pas nécessairement être seul durant tout le voyage. Une part importante de ces voyageurs recherche en réalité des interactions sociales, qu'il s'agisse de nouer des relations avec d'autres voyageurs, d'échanger avec les habitants ou de partager leur aventure sur les réseaux sociaux (qui ont remplacé les cartes postales). Ce besoin de connexion a conduit au développement du concept de « en solo mais pas seul » (Osman *et al.*, 2019 :15) soulignant que bien que l'acte de voyager soit effectué seul, les expériences vécues sont souvent

enrichies par des interactions sociales ponctuelles ou plus profondes. Le voyage en solitaire présente aussi un aspect communautaire, tout particulièrement à travers les plateformes numériques et les réseaux sociaux. Ces plateformes jouent le rôle clé dans cette dynamique de partage des expériences, de s'encourager mutuellement et même de se rencontrer en chemin.

Il est également essentiel de noter que de nombreuses recherches (Otegui-Charles *et al.*, 2022 ; Lagier *et al.*, 2021 ; Ejupi *et al.*, 2022 ; Passavant, 2023 ; Nguyen, 2016 ; Wilson, 2004 ; Wilson, 2005 et Marcil, 2022) sur le voyage en solitaire se concentrent presque uniquement sur l'expérience des femmes voyageant seules. Elles mettent en lumière les motivations des femmes à voyager seules, souvent vues comme une quête d'indépendance, de sécurité personnelle et de réappropriation de leur place dans le monde. Ces études soulignent également les défis spécifiques auxquels elles sont confrontées, mais mettent également en exergue la manière dont le voyage en solitaire est devenu une forme d'affirmation de soi et d'autonomisation pour de nombreuses femmes, qui voient au travers de cette expérience l'occasion de se libérer des rôles traditionnels et des attentes sociétales (McNamara *et al.*, 2010 ; Yang *et al.*, 2019 ; Wilson *et al.*, 2008). En choisissant de voyager seules, les femmes s'affranchissent des attentes souvent associées aux rôles de genre, des obligations familiales et des regards extérieurs qui peuvent parfois dicter leur comportement. La réappropriation de soi devient présente dans cette forme de voyage, où les voyageuses se redéfinissent non seulement en tant qu'individus autonomes, mais aussi en tant qu'actrices de leur propre parcours de vie.

Il en ressort fréquemment que le voyage en solitaire est une aventure profondément personnelle où les femmes sont invitées à prendre des risques et à sortir de leur zone de confort. Cette prise de risque, qui peut aller de la navigation dans des environnements inconnus, à surmonter des défis logistiques ou culturels, ou simplement le fait de s'adapter à la solitude, leur permet de repousser leurs limites. À travers ces épreuves, les femmes se découvrent capables de surmonter des obstacles qu'elles ne se pensaient pas en mesure de franchir, ce qui va renforcer leur confiance et leur résilience. Grâce à cette confiance développée ou renouvelée, ces dernières peuvent s'étendre à d'autres aspects de leur vie, où elles se sentent désormais plus habilitées à prendre des décisions autonomes et à affronter les défis du quotidien avec plus d'assurance.

Partagés dans des blogs, journaux ou encore d'autres supports, les récits de voyage des femmes en solitaire témoignent de transformations personnelles profondes et mettent en lumière des moments de découverte de soi. Loin des idéologies strictes et des rôles imposés, elles trouvent l'espace nécessaire pour réfléchir à qui elles sont et sur ce qu'elles désirent. Cela leur permet de se rendre compte de leurs forces et de leur vulnérabilité sur le terrain, le tout à travers la gestion seule de situations imprévues, en s'adaptant à de nouveaux environnements, et en trouvant des solutions par elles-mêmes.

Bien que très importante et non négligeable, cette emphase sur l'émancipation féminine peut limiter la compréhension globale du concept. En effet, en étudiant exclusivement les aspects de l'expérience des femmes, il y a un risque laissé dans l'ombre : celle des hommes. Cette focalisation pose à s'interroger sur les déséquilibres actuels de la production scientifique : si les hommes ont longtemps été valorisés comme figures du voyageur et du découvreur solitaire, la mise en avant contemporaine des femmes s'inscrit dans un contexte historique et social d'émancipation aux XX<sup>e</sup> et XXI<sup>e</sup> siècles. Néanmoins, une approche plus inclusive apparaît nécessaire afin de saisir l'ensemble des expériences liées au phénomène. Leurs aspirations au voyage en solitaire couvrent-elles les mêmes motivations et défis qui poussent tant d'individus à entreprendre ce type de voyage ? En effet, que ce soit pour les hommes, jeunes ou matures, les raisons de voyager seul sont diverses : quête d'indépendance, besoin de réflexion personnelle, recherche d'authenticité, ou encore désir de liberté et d'échapper à des attentes sociales. Par conséquent, l'accent mis sur une seule dimension de l'expérience solitaire occulte les bénéfices plus larges que cette pratique peut offrir, notamment en termes de développement personnel et de liberté individuelle. Il est alors nécessaire d'adopter une approche plus inclusive et holistique, prenant en compte la multiplicité des parcours et des motivations. Cette diversité d'expériences enrichit la compréhension du phénomène dans son ensemble, en permettant de mieux appréhender la complexité et les nombreuses facettes du voyage en solitaire, au-delà des considérations de genre.

En outre, les motivations sous-jacentes des voyageurs solitaires sont souvent mentionnées mais simplement de manière évasive et superficielle dans les recherches existantes, se limitant souvent à l'énumération de motivations telles que la liberté, l'autonomie ou l'introspection, sans analyse fine des mécanismes psychologiques, sociaux et contextuels qui sous-tendent le choix du voyage

en solitaire. Une analyse approfondie de ces motivations apparaît dès lors pertinente afin de mieux saisir les facteurs qui orientent le choix de voyager seul, dans toute sa complexité et sa dimension symbolique. Un tel approfondissement permettrait non seulement de mieux comprendre les attentes, les expériences et les comportements associés à cette forme de voyage, mais également d'éclairer les acteurs du secteur touristique sur les manières dont leurs pratiques et leurs offres pourraient évoluer, non pas dans une logique de standardisation marchande, mais plutôt dans une perspective de reconnaissance plus fine des besoins et des sensibilités propres à ces humains en situation de voyage solitaire. Pour offrir des services plus en phase avec les besoins spécifiques des voyageurs solitaires, ces notions seront utiles à intégrer. Cela aiderait par exemple à réduire les risques d'exclusion et de marginalisation perçue par ce groupe. Car oui, il peut sembler que le touriste solitaire soit marginalisé. De nombreuses entreprises se concentrent principalement sur les couples, familles ou groupes, laissant peu de place aux besoins spécifiques des voyageurs en solo (Yang, 2020 :9). Par exemple, les suppléments sur occupations individuelles, sont souvent une norme dans les milieux de l'hôtellerie ou des croisières, ce qui témoigne d'un manque de considération. Toutefois, quelques initiatives commencent à émerger avec les croisières polaires, par exemple, qui pour certaines proposent des options de partage de cabine pour les voyageurs solitaires. C'est aussi une solution adoptée et répandue au sein des auberges de jeunesse, qui favorisent la convivialité et l'intégration sociale. Certaines entreprises se démarquent en reconnaissant cette clientèle, avec notamment des distinctions comme le "Solo Travelers Choice Award" qui permettent la mise en avant de ces implications.

L'impact psychologique du voyage en solitaire est aussi un aspect souvent négligé, malgré quelques recherches ayant abordé les thèmes généraux comme l'introspection et le développement personnel. Par exemple, comme vu précédemment, Van De Velde (2018) a exploré les paradigmes « vivre seul », « être seul » et « se sentir seul », montrant que le voyage en solitaire favorise l'auto-réflexion et peut améliorer la compréhension de soi. De plus, des chercheurs (Yang, 2020 ; Nguyen *et al.*, 2023, Heimtun *et al.*, 2013) ont étudiés l'idée de « quête spirituelle » à travers le voyage. Cependant, il reste essentiel d'approfondir cette question en examinant comment ces expériences influencent la santé mentale, le bien-être et la croissance personnelle des voyageurs sur le long terme.

Aussi, les réseaux sociaux et leur rôle dans le tourisme solitaire est également un domaine sous-exploré, cela malgré leur influence croissante. Les voyageurs solitaires utilisent ces plateformes pour interagir avec d'autres personnes, partager leurs expériences et obtenir des conseils pratiques, transformant ainsi leur expérience de solitude en une expérience partagée et connectée. Des plateformes de partage de photos comme Instagram ou des forums spécialisés permettent aux voyageurs de créer des communautés virtuelles, ce qui réduit le sentiment d'isolement tout en leur offrant des ressources précieuses pour planifier leur voyage. Pour l'industrie touristique, comprendre cette dynamique est crucial.

C'est ainsi que cette étude cherche à se questionner sur les motivations et bénéfices au voyage en solitaire et en contrepoint, ses défis tant du point de vue des individus que des industries du tourisme. Pour ce faire, l'étude :

- a) explore le concept de voyageur solitaire au travers de ces motivations et bénéfices ;
- b) identifie les défis de cette pratique ;
- c) évalue les réponses aux défis venant des industries du tourisme et discute des possibilités et changements possibles

Le développement de cette étude se tourne autour de cinq grandes parties. Dans un premier temps, le développement méthodologique permet de comprendre et justifier les différents choix et stratégies utilisés pour cette étude. Les différentes formes d'analyse utilisées sont développées pour garantir une clarté et une bonne compréhension générale de l'étude.

Pour le chapitre suivant, l'idée est de construire mais aussi de déconstruire le concept de tourisme en solitaire. Cela passe par l'étude des motivations ainsi que des bénéfices que cette pratique peut avoir sur les voyageurs concernés. Cette section traite de plus dimensions comme les aspects psychologiques, sociaux et identitaires. La littérature vient exposer des faits qui sont développés ou contredit par les témoignages. Croiser les informations permet ici de comprendre en profondeur des ressorts qui motivent à faire ce choix de voyage. Pour le quatrième chapitre, il s'agit d'identifier et définir les défis en lien avec le tourisme en solitaire. Cela passera par exemple par les défis logistiques, sécuritaires ou encore psychologiques que les voyageurs rencontrent. Elle met aussi en avant la manière dont les normes sociales et l'organisation de l'espace touristiques peuvent

constituer un frein pour les voyageurs. Comme la partie précédente, elle se tourne en premier lieu sur la littérature pour venir la compléter avec les entretiens menés. Ils permettent de mettre en lumière la subjectivité des perceptions et des stratégies d'adaptation mises en place par les individus pour répondre à ces défis. Quant à elle, la partie suivante évalue les réponses actuelles de l'industrie touristique face à ces différents défis. Elle discute des possibilités de changements et d'amélioration en se fondant sur la littérature et les entretiens réalisés auprès d'acteurs du tourisme et évaluant la manière dont l'offre s'adapte ou non aux besoins des voyageurs. Cette partie ouvrira enfin la discussion sur les ajustements possibles pour les pratiques commerciales, de spatialisation des lieux touristiques et des communications marketing dans l'optique de mieux intégrer les voyageurs au sein de l'offre touristique. Pour finir, la partie conclusion permettra de reprendre tous les éléments de l'étude et d'en ressortir une synthèse transversale mettant en évidence les apports principaux de l'étude. Cette conclusion permet d'inscrire les résultats dans une réflexion plus large sur le tourisme en solitaire en offrant un regard critique sur les adaptations à mettre en place pour répondre de manière durable aux besoins des voyageurs.

## CHAPITRE II

### METHODOLOGIE DE RECHERCHE

Pour un mémoire, la méthodologie va se placer comme la manière dont la recherche est faite. Elle permet d'expliquer au lectorat d'expliquer comment le sujet est étudié et de justifier les choix effectués, tant au sujet de la collecte de données que de l'analyse. C'est pourquoi, sans cette étape il serait difficile de crédibiliser les résultats présentés car elle permet d'en assurer la transparence. C'est ainsi que pour ce mémoire, l'approche privilégiée est qualitative. Elle se compose d'une revue de la littérature qui permet de poser les bases théoriques et de situer l'étude dans son contexte scientifique. Aussi, une collecte de données est effectuée au travers d'entrevues semi-dirigées menées auprès de deux groupes cibles. Le premier regroupe les voyageurs solitaires, en mettant l'accent sur ceux résidant dans des auberges de jeunesse, notamment à Montréal. Ce choix de lieu s'explique par la diversité des profils que l'on y retrouve, souvent des voyageurs indépendants et ouverts aux interactions sociales, ce qui en fait un échantillon pertinent pour explorer les motivations, les attentes et les défis spécifiques au tourisme solitaire. Cependant, il est possible d'avoir une limite à cette approche qui pourrait résider dans le fait que les auberges de jeunesse attirent généralement une population jeune, ce qui pourrait restreindre la diversité démographique des participants, notamment au niveau de l'âge. Afin de pallier cette limite, l'étude prend soin d'élargir la portée des entrevues en incluant des voyageurs solitaires séjournant dans d'autres types d'hébergements. Cela peut notamment se faire au travers de groupes communautaires sur les plateformes sociales ou du bouche à oreille. Huit entretiens sont ainsi réalisés avec des personnes ayant voyagés seules pour aborder dans le détail leur expérience du voyage en solitaire. Cette diversité permet d'illustrer concrètement la réalité du voyage en solitaire et d'avoir un aperçu de ce que représente cette pratique.

Le Tableau 2.1 répertorie de manière simple les profils de voyageurs rencontrés dans le cadre de cette étude de terrain.

Tableau 2.1 : Profil de voyageurs solitaire interrogés

<b>Prénom fictif</b>	<b>Code</b>	<b>Destinations</b>	<b>Expérience</b>	<b>Durée moyenne</b>
Valentine	F1	Nouvelle-Zélande, Australie, Philippines, Thaïlande, Guadeloupe, Cap-Vert, Kosovo, Croatie	+ 10 ans	Plusieurs mois
Clara	F2	Espagne, Portugal, Angleterre et France	5 ans	Une semaine
Gilles	H1	États-Unis d'Amérique	1 an	Une semaine
Hugues	H2	Japon	1 an	3 mois
Quentin	H3	Canada, Pérou, Bolivie, Argentine, Colombie, Uruguay, Vietnam, Thaïlande, Australie	10 ans	Quelques semaines à plusieurs mois
Bob	H4	27 pays entre Europe, Afrique, Amérique du sud et Asie	+ 10 ans	Plusieurs mois à un an
Florent	H5	Norvège, Danemark et Suède	1 an	3 mois
Lilian	H6	États-Unis d'Amérique, France, Espagne et Italie	5 ans	Une semaine

Source : Création de l'auteur

Ces profils serviront de base aux sections qui suivent dans lesquelles leur parcours sera exploré, ainsi que les motivations et bénéfices que ces derniers retirent de cette expérience. Pour varier un peu les références aux participants, ils se sont vus attribuer des prénoms fictifs.

Pour ce qui est du second groupe cible, il est composé de professionnels du secteur touristique, comprenant par exemple des voyagistes, des gestionnaires d'auberges de jeunesse, du personnel hôtelier et des agences de voyage spécialisées. Ces entretiens répertoriés dans le tableau 2.2 ont pour but de recueillir depuis l'œil de professionnels la manière dont le secteur touristique perçoit et prend en compte les besoins des voyageurs solitaires, ainsi que sur les stratégies mises en place pour répondre à cette demande.

Tableaux 2.2 : Profil des professionnels interrogés

Code	Poste	Expérience
P1	Assistant chef de réception	9 ans
P2	Conseillère en voyage	+ 10 ans
P3	Conseillère en voyage	+ 10 ans
P4	Gestionnaire d'auberge de jeunesse	+ 15 ans

Source : Création de l'auteur

Ces professionnels du tourisme ont été recrutés au travers de recherches préalables sur internet qui ont permis d'identifier les acteurs pertinents pour pouvoir les rencontrer directement sur leur lieu de travail dans l'optique de favoriser un échange spontané.

Il est à souligner que cette étude présente certaines limites liées à son approche qualitative. En effet, le nombre restreint de participants, tant voyageurs que professionnels ne permet pas de prétendre à une représentativité statistique. Aussi le recrutement réalisé en majorité avec du bouche à oreille ou des recherches sur les réseaux sociaux amènent une forte représentation de jeunes profils réduisant ainsi la diversité démographique. Enfin, il est important de prendre en compte que les récits partagés sont des points de vues subjectifs et proposent de comprendre les résultats comme des expériences singulières plutôt qu'une généralisation applicable à l'ensemble des voyageurs.

## 2.1 Méthodologie de recherche

Pour toute étude, la méthodologie de recherche ne peut faire l'objet de hasard. Elle doit être soigneusement effectuée pour garantir la transparence des propos énoncés. Cela permet de d'expliquer le chemin emprunter pour cette recherche et aussi de justifier le choix des outils utilisés. Elle nécessite une organisation rigoureuse afin de répondre aux différents objectifs fixés. Dans cette optique, l'approche qualitative est la plus pertinente. Elle permet d'entrer en détail dans l'exploration des perceptions, des motivations et des expériences des individus.

Pour cette démarche, la première étape consiste en la mise en place d'une revue de littérature approfondie. Elle permet d'identifier les travaux déjà existants sur le tourisme solitaire et les concepts clés à intégrer dans cette analyse. Par la suite, des données empiriques sont récoltées à travers des entretiens semi-directifs menés auprès de différents acteurs du secteur touristique et de

voyageurs solitaires. Avec une certaine flexibilité dans les échanges, ces entretiens ont permis d'obtenir des réponses détaillées et nuancées. Enfin, une analyse approfondie des données issues de cette étape permettra de mettre en lumière les différentes dynamiques et les défis du tourisme solitaire.

Cette étude est organisée autour d'une question de recherche, qui est d'identifier les motivations et bénéfices au voyage en solitaire et en contrecoup, ses défis tant du point de vue des individus que des industries du tourisme. Cette même question se subdivise en trois sous-questions. Chacune de ces sous-questions possède son propre objectif (tableau 2.3).

Tableau 2.3 : Objectifs de la recherche

Sous-questions	Objectifs de la question	Type de données	Outil de cueillette	Acteurs	Méthode d'analyse
- Quelles sont les principales motivations qui poussent les individus à choisir le voyage en solitaire ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorer et comprendre en profondeur les raisons subjectives et personnelles de chaque individu.</li> <li>- Identifier leurs motivations, les besoins, etc.</li> <li>- Recherche des tendances et thèmes communs</li> </ul>	- Qualitatives	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Littérature</li> <li>- Entretiens semi-dirigés</li> </ul>	- Voyageurs solitaires	- Analyse de contenu
- Quels sont les principaux défis psychologiques, sociaux et logistiques auxquels font face les touristes solitaires, et comment cela influence leur expérience de voyage ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les défis personnels des voyageurs solitaires.</li> <li>- Identifier les sentiments liés au voyage solitaire (solitude, anxiété, etc.)</li> <li>- Comprendre la place des interactions sociales (sentiment d'appartenance, isolement social, rapport aux autres, etc.)</li> <li>- Identifier les difficultés pouvant être liées à la pratique (organisation, surcoût, flexibilité, etc.)</li> </ul>	- Qualitatives	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Littérature</li> <li>- Entretiens semi-dirigés</li> </ul>	- Voyageurs solitaires	- Analyse de contenu
- Comment l'industrie répond-elle aux besoins et défis spécifiques des voyageurs solitaires ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorer les pratiques, stratégies et innovations mises en place (ou non) par l'industrie</li> <li>- Mieux comprendre et cerner les lacunes, les succès ou encore les progrès en cours fait par les acteurs de l'industrie</li> </ul>	- Qualitatives	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Littérature</li> <li>- Entretiens semi-dirigés</li> </ul>	- Professionnels de l'industrie touristique	- Analyse de contenu

Source : Conception de l'auteur

En raison de son caractère exploratoire, ce mémoire adopte une approche qualitative. Contrairement à la recherche quantitative, qui vise à mesurer et quantifier des données à travers des statistiques et des données chiffrées, la recherche qualitative elle se concentre davantage sur la compréhension des significations, des expériences et des actions des individus au sein de leur environnement naturel (Fortin *et al.*, 2022 : 152). Cette approche met l'accent sur les qualités de l'expérience humaine et sociale, et cherche à capturer la diversité des perceptions et des comportements dans des contextes variés.

Killon et Fisher (2018) définissent la recherche qualitative comme une démarche systématique qui a pour but de comprendre le sens que les individus attribuent à leurs actions dans la vie quotidienne. Ils soulignent que l'adjectif « qualitatif » indique un intérêt pour les qualités et les significations, ce qui se place en opposition à l'approche quantitative, centrée sur les mesures et les quantités (Killon *et al.*, 2018 : 2). La recherche qualitative se distingue ainsi par sa volonté de découvrir, à travers l'observation et les conversations, ce que font les gens dans leur quotidien et ce que cela signifie pour eux (Killon *et al.*, 2018 : 2). Cette méthode permet d'examiner les types d'actions, de croyances, et d'intérêts qui influencent les comportements, tout en restant attentif aux différences cruciales pour la signification (Erickson, 2011 : 43 cité dans Killon *et al.*, 2018).

Erickson (2011 : 44, cité dans Killon *et al.*, 2018 : 2) affirme que la recherche qualitative :

*« [...] seeks to discover and to describe in narrative reporting what particular people do in their everyday lives and what their actions mean to them. It identifies meaning-relevant kinds of things in the world - kinds of people, kinds of actions, kinds of beliefs and interests - focusing on differences in forms of things that make a difference for meaning. »*

De plus, Killon et Fisher (2018 : 2) insistent sur le fait que cette approche doit être systématique, minutieuse et disciplinée. Il ne s'agit pas de faire de simples observations issues de la vie quotidienne, mais d'une enquête méthodique, menée avec l'intention claire de comprendre et d'analyser les réalités sociales dans toute leur complexité (Killon *et al.*, 2018 : 2). La recherche qualitative n'a pas la prétention de prédire des résultats, ni de prouver des hypothèses à travers des données mesurables, mais plutôt d'en comprendre les actions et les comportements dans leur contexte social spécifique (Erickson, 2011 : 44, cité dans Killon *et al.*, 2018).

Aussi, un aspect essentiel de la recherche qualitative est son caractère évolutif et adaptable (Fortin *et al.*, 2022 : 152). Fortin et Gagnon (2022 : 152) insistent le caractère évolutif de la pratique, en effet, le devis de recherche qualitative n'est pas figé au départ, il se développe au fur et à mesure de l'enquête. Il s'agit d'un processus dynamique où les décisions peuvent changer en fonction des réalités rencontrées sur le terrain (Fortin *et al.* 2022 : 152). Cette flexibilité est un avantage qui permet d'ajuster les outils méthodologiques pour mieux capturer la complexité des phénomènes étudiés dans leur milieu naturel.

Selon Fortin et Gagnon (2022 : 153), l'approche qualitative se fonde sur une vision holistique des êtres humains, visant à explorer des phénomènes complexes qui ne peuvent être réduits à des chiffres ou des catégories fixes. La recherche qualitative cherche à répondre à des questions liées à l'exploration, à la description et à la compréhension des comportements humains (Fortin *et al.*, 2022 : 153). Dans un contexte donné, elle permet aussi d'apporter des explications aux interactions observées, ce qui est particulièrement utile, particulièrement lorsque la recherche quantitative ne parvient pas à apporter des réponses mesurables ou que des aspects du phénomène demeurent inconnus (Fortin *et al.*, 2022 : 153).

L'analyse qualitative, telle que décrite par Paillé *et al.* (2012 : 14), rejoint les idées énoncées précédemment en expliquant que cela repose sur un travail humain « proximal, situé, sensible et attentif », ce qui signifie que le chercheur est constamment proactif et engagé dans une réflexion sur les phénomènes étudiés, en cherchant à comprendre leur logique et leur cohérence interne. L'analyse qualitative n'est pas une simple collecte de données regroupés, il s'agit plutôt d'un processus réflexif qui exige une implication active du chercheur pour interpréter les informations trouvées, notamment à travers l'analyse de discours. Cette analyse repose sur une attention constante du détail et à la signification des actions et des comportements des personnes dans leur milieu naturel. Cette démarche aide à apporter des réponses aux questionnements posé par la question de recherche et d'y proposer des éclaircissements et des solutions (Paillé *et al.*, 2012 : 14). C'est ainsi que la recherche qualitative se distingue des autres méthodes par sa flexibilité méthodologique, son approche holistique et son attention aux significations subjectives des comportements humains. Cette méthode aide à entrer en profondeur dans des phénomènes plus complexes et à démontrer des aspects de la réalité sociale souvent négligés par les méthodes

quantitatives. Grâce à une approche de réflexion rigoureuse et informée, le chercheur qualitatif est en mesure de proposer des explications nuancées et pertinentes.

## 2.2 La revue de littérature

La revue de littérature constitue une étape centrale dans la recherche scientifique, aidant à avoir une compréhension globale de l'état des connaissances sur un sujet donné. Comme le souligne Dumez (2011 : 15), elle représente « [...] un travail de recherche bibliographique, de lecture, d'analyse de ce qui a été lu, de catégorisation, de détermination de la méthodologie à suivre [...] ». Ce processus permet au chercheur de découvrir et prendre la mesure de l'étendue des connaissances sur le sujet, en mettant en lumière les lacunes et les forces des études existantes (Dumez, 2011 ; Boote *et al.*, 2005). Cette démarche critique, indispensable à toute recherche, amène à discerner quelles informations sont à considérer comme fiable et quels sont les fragilités actuelles sur lesquelles les efforts doivent être concentrés (Dumez, 2011 : 17). Le but n'est pas ici d'ajouter les données, mais de placer sa propre recherche dans un cadre qui, prenant en considération les travaux antérieurs, propose une contribution originale (Dumez, 2011 : 17).

Boote et Beile (2005 : 3) soulignent également l'importance de cette étape pour avancer dans la compréhension d'un sujet. Selon eux, « un chercheur ne peut pas mener de recherche significative sans d'abord comprendre la littérature du domaine » (Boote *et al.*, 2005 : 3 ; traduction libre). La revue de littérature joue ainsi un rôle fondamental en fixant « le contexte général de l'étude, en délimitant clairement ce qui est et ce qui n'est pas dans le cadre de l'investigation, et en justifiant ces décisions » (Boote *et al.*, 2005 : 4, traduction libre). S'ajoute à cela l'idée de Creswell (1994 : 37) selon lequel la revue doit répondre à trois critères : « présenter les résultats d'études similaires, relier l'étude présente au dialogue en cours dans la littérature et fournir un cadre pour comparer les résultats » (Boote *et al.*, 2005 : 5, traduction libre).

De plus, Hart (1998 : 13) insiste sur la nécessité de démontrer une maîtrise des techniques de recherche documentaire et une compréhension approfondie du sujet pour justifier à la fois la méthodologie et la pertinence du sujet étudié. Dans cette optique, il est essentiel de sélectionner

des documents qui offrent à la fois des données et des analyses, permettant ainsi au chercheur d' étoffer sa réflexion (Hart, 1998 : 13).

Enfin Marquet *et al.* (2022) proposent des principes méthodologiques soulignant l'importance de structurer la revue autour d'un dénominateur commun, généralement la question de recherche (principe 1), et d'adopter une approche sélective et critique des textes choisis (principe 2) (Marquet *et al.*, 2022 : 48-49). Plutôt que de lire superficiellement une multitude de documents, il est « [...] préférable de lire de manière approfondie et critique quelques textes bien choisis [...] » (Marquet *et al.*, 2022 : 49) pour en tirer une analyse pertinente. Le principe 3 encourage quant à lui à rechercher des documents qui ne se contentent pas de présenter des données brutes, mais qui ont aussi des analyses développées et des interprétations pour mieux comprendre les points clé du phénomène étudié (Marquet *et al.*, 2022 : 49). Le principe 4 recommande de recueillir des textes offrant des perspectives diversifiées. Enfin, le principe 5 souligne l'importance de moments de réflexion personnelle et d'échanges avec des collègues pour enrichir l'analyse (Marquet *et al.*, 2022 : 49-50).

En plus de la revue de littérature, il est souvent nécessaire de compléter la recherche par des méthodes qualitatives, tels que les entretiens, et ici particulièrement les entretiens semi-dirigés qui permettent d'explorer des dimensions plus subjectives du voyage solitaire.

### 2.3 Les entretiens semi-dirigés

L'entretien semi-dirigé, également appelé entretien semi-structuré ou semi-directif, est considéré comme l'une des méthodes qualitatives les plus populaires dans les sciences sociales en raison de sa flexibilité et de sa capacité à générer un large éventail de données (Picken, 2018 : 201). Felicity Picken (2018 :201), dans son ouvrage *Qualitative Methods in Tourism Research*, souligne que cette approche permet d'obtenir des informations concrètes sur la manière dont les individus ou les groupes perçoivent et construisent la réalité qui les entoure . Cette méthode repose sur un équilibre entre structure et spontanéité. D'un côté, le chercheur prépare une série de questions ouvertes et thématiques, souvent formulées sous forme de guides, mais de l'autre, il adopte une posture

d'écoute proactive, permettant à l'interviewé de diriger en partie l'entretien par le biais de ses propres ressentis.

L'intérêt principal de l'entretien semi-dirigé réside dans sa capacité à permettre au chercheur d'explorer dans le détail des phénomènes complexes. Contrairement aux entretiens entièrement dirigés, où le chercheur pose une série de questions dans un ordre déterminé et fixe, l'entretien semi-dirigé laisse lui une marge de manœuvre significative à l'interviewer pour pouvoir développer des questions ou les adapter aux témoignages des participantes et participants. Il s'agit là d'une procédure importante, car cela permet de comprendre comment les individus donnent un sens à la question posée et comment ils construisent et interprètent leur réalité sociale (Picken, 2018 : 204). Comme l'indiquent Marquet *et al.* (2022 : 203), ce type d'entretien repose sur un échange direct entre le chercheur et l'interviewé, ce qui offre ainsi des informations nuancées qu'il est nettement plus difficile d'obtenir avec des méthodes plus rigides ou structurées.

L'entretien semi-dirigé est particulièrement adapté aux recherches exploratoires dans le domaine du tourisme, notamment pour les études visant à décrire ou expliquer de nouveaux phénomènes ou pratiques émergentes comme le sujet présent. Il est aussi très utile pour révéler les multiples significations, impressions, attitudes et interprétations que les participants peuvent avoir sur un sujet donné (Picken, 2018 : 204). Par exemple, dans le contexte du tourisme et plus précisément de ce sujet, les perceptions des voyageurs, les motivations, les barrières ou même les attentes vis-à-vis du voyage solitaire peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre. L'entretien semi-structuré permet d'explorer ces différentes perspectives en profondeur, permettant ainsi au chercheur d'avoir une vision plus complète des phénomènes étudiés.

Un autre avantage remarquable de cette méthode est sa capacité à faciliter les comparaisons, que ce soit entre les individus ou au sein de groupes (Picken, 2018 ; DiCicco-Bloom *et al.*, 2006). Grâce à la géométrie variable de l'entretien semi-dirigé, le chercheur peut aborder les mêmes thèmes avec différents participants tout en respectant la spécificité et la diversité des réponses de chacun. Après coup, cela aide à identifier des tendances communes ou des divergences, ce qui est essentiel pour mener une analyse comparative sérieuse et complète.

Il y a cependant des points à prendre en considération. La mise en œuvre de cette méthode demande une préparation minutieuse de la part du chercheur. Comme le mentionnent Marquet *et al.* (2022 : 203), il est bien souvent très difficile d'interviewer un grand nombre de participants en raison du temps de préparation, de déroulement et d'analyse pour chaque entretien. Par conséquent, la sélection des interviewés doit être méticuleusement planifiée en fonction de la question étudiée, en maximisant le plus possible la diversité des profils pour obtenir des données représentatives. L'importance de cette diversité réside dans sa capacité à enrichir l'analyse et à mieux saisir la complexité des phénomènes étudiés (Marquet *et al.*, 2022 : 203). De plus, bien que l'entretien semi-dirigé soit flexible, il est essentiel que le chercheur reste constamment attentif et relié à la théorie, faisant de sorte à ce que ses interventions et ses questions amènent des éléments d'analyse aussi riches que possible (Marquet *et al.*, 2022 : 203).

## 2.4 Synthèse

Ce chapitre a présenté la méthodologie utilisée lors de cette recherche sur le voyage en solitaire, en précisant les différents choix théoriques, les différents outils méthodologiques ainsi que les étapes nécessaires pour la collecte de données.

Il est détaillé dans ce chapitre la pertinence de l'approche qualitative, qui s'impose comme le cadre le plus approprié pour explorer en profondeur les perceptions de participants à l'étude. La revue de littérature elle-même, permet de situer l'étude dans son contexte scientifique et d'identifier les concepts qui seront importants pour l'étude et les zones d'ombre nécessitant une exploration plus détaillée. L'organisation de l'étude s'est clairement axée autour de sous-questions de recherche précise, articulées autour d'objectifs distincts et de types de données à recueillir adaptés. Pour cette étude, le choix de l'entretien semi-directif s'explique par leur capacité à générer des données détaillées et nuancées tout en permettant une flexibilité nécessaire à l'exploration de thèmes complexes et personnels. Ces mêmes entretiens, menés avec les voyageurs en solitaire mais aussi les professionnels du tourisme garantissent une diversité des perspectives, restant tout de même alignés avec les objectifs de recherche. Ce qui permet de rappeler que la recherche qualitative nécessite une posture réflexive où le chercheur ajuste ses constats avec les réalités du terrain. Cet ensemble méthodologique vise à garantir la qualité et pertinence de l'étude, par les recherches et la collecte

de données, en fournissant les bases pour les analyses à venir tout en assurant la transparence scientifique.

## CHAPITRE III

### LES MOTIVATIONS ET BÉNÉFICES DU TOURISME SOLITAIRE

Le tourisme en solitaire est souvent perçu comme un paradoxe dans une culture touristique largement socialisé (Jonas, 2022 : 557). Il s'agit néanmoins d'une pratique en plein essor qui s'aligne sur diverses dynamiques de motivations personnelles, de transformations socioculturelles ou en encore d'évolution de l'industrie touristique.

Depuis maintenant longtemps, le tourisme est envisagé et considéré comme une activité intrinsèquement sociale, notamment pratiqué en famille, entre amis ou en couple (Heimtun, 2010 : 176). Cependant, il y a maintenant une portion grandissante de voyageurs qui choisissent de partir seuls. Cette tendance s'explique par de nombreux facteurs comme la quête d'autonomie, le désir d'exploration personnelle, rompre avec la routine, ne pas avoir de compagnon de route ou encore les transformations du marché du travail et dans les modes de vie qui encouragent la flexibilité et l'individualisation des expériences.

C'est ainsi que ce chapitre explore et détaille les différentes définitions du concept de tourisme en solitaire, ses formes ainsi que les motivations et bénéfices de la pratique. Cette partie cherche à comprendre les principales motivations qui poussent les individus à choisir le voyage en solitaire. Pour ce faire, cette partie repose dans un premier temps sur la ce qu'en dit la littérature universitaire qu'elle confronte, dans un second temps, aux témoignages de participants.

#### 3.1 Un concept

La définition du voyageur en solitaire est sujet à débat dans la littérature scientifique en raison de la diversité des pratiques et des expériences qu'elle englobe. Le concept repose sur une idée simple : « voyager sans compagnon permanent, de manière indépendante et ce quelle que soit la raison » (Jonas, 2022 : 557, traduction libre).

Toutefois, bien que simpliste cette définition ne suscite pas encore de consensus et peut varier en fonction des critères adoptés par les chercheurs. Pour certains chercheurs comme McNamara et Prideaux (2010 : 254), un voyageur solitaire est uniquement la personne qui planifie et réalise l'ensemble de son voyage seule, sans participer à des activités en groupe ou à des tours organisés. Pour autant, d'autres estiment que le tourisme solitaire peut aussi avoir des interactions ponctuelles avec des compagnons de route, des groupes ou des communautés de voyageurs, tout en préservant une autonomie dans la prise de décision et l'itinéraire (Riley, 1988 cité dans Heimtum *et al.*, 2013 : 163).

Aussi, quelques chercheurs (Leith, 2020 ; Manthiou *et al.*, 2022 ; Yang *et al.*, 2022 ; Yang, 2020 ; Nguyen *et al.*, 2023) mettent l'accent sur l'importance des motivations derrière la décision à voyager seul. Leith (2020 : 251) souligne que certains voyageurs solitaires recherchent avant tout la solitude et l'introspection, tandis que d'autres choisissent cette forme de voyage pour des raisons pratiques ou circonstancielles. Cette diversité d'approches reflète la complexité du phénomène et la nécessité d'une définition nuancée.

C'est ainsi que plusieurs critères sont mobilisés dans la littérature universitaire pour affiner la définition du tourisme solitaire. Dans les recherches, un des premiers critères évoqués est le statut du voyageur à l'arrivée dans la destination. Pour Foo (1999, cité par McNamara et Prideaux, 2010 : 254), le touriste solitaire se définit simplement comme une personne qui arrive seule à destination, sans prendre en compte les interactions qu'elle peut avoir une fois sur place. Cette approche met l'accent sur l'aspect physique de la solitude à l'arrivée, ce qui constitue un premier point de définition. Mais elle ne prend pas en compte des éléments importants comme les motivations et les faits vécus pendant le séjour.

Une autre considération importante est le statut relationnel et social du voyageur. Dans cette optique, le tourisme solitaire est souvent associé à des individus qui n'ont pas de partenaire, qui sont célibataires, ou encore à ceux qui n'ont pas d'enfants. Comme le soulignent Chung *et al.* (2017 : 482), l'absence d'un réseau social suffisamment fort ou d'obligations familiales est un facteur qui favorise l'option de voyager seul, car cela permet d'éviter les contraintes liées à l'organisation de voyages accompagné. De cette manière, les voyageurs solitaires apparaissent

souvent comme des individus ayant un mode de vie plus souple et autonome socialement ce qui favorise leur décision de partir seuls.

Le degré d'autonomie dans la planification est également une dimension importante mise en avant plan, avec notamment Myers (2010 cité dans Yang *et al.*, 2022 : 2) qui laisse comprendre que pour se qualifier de voyageur solitaire, il faut que l'individu planifie tout son voyage de manière autonome. Pour lui, cela peut aller de la planification de l'itinéraire, la réservation des hébergements, à la sélection des activités à faire sur place. Ces critères se distinguent des voyages organisés ou de ceux où des services externes accompagnent le voyageur. Par conséquent, la capacité à planifier de manière autonome est vue comme une caractéristique fondamentale du voyage solitaire, ce qui permet de le différencier de formes de tourisme plus encadrées et collectives.

Cependant, d'autres chercheurs apportent une nuance importante à cette vision et prennent en compte l'intégration temporaire à des groupes. Contrairement à l'idée rigide du voyage en solitaire, qui suppose une absence totale de compagnie, Haugen (2018, cité dans Yang *et al.*, 2022 : 2) laisse comprendre que l'on peut considérer un individu comme voyageur solitaire même s'il choisit ponctuellement de s'intégrer à des groupes ou à des activités collectives, tant que cette intégration est temporaire et ne remet pas en cause son statut d'indépendant dans l'ensemble du voyage. Cette souplesse dans la définition permet de rendre compte de la réalité des expériences des voyageurs solitaires qui peuvent, en fonction des circonstances, rechercher un peu de compagnie sans pour autant renoncer à leur autonomie. Certains peuvent aussi le faire par besoin d'assistance logistique (forfait transport-hébergement).

L'intentionnalité du voyage en solitaire est également un élément clé pour distinguer différents types de voyageurs. Il y a des personnes qui choisissent délibérément de voyager seuls, recherchant dans la solitude un moyen d'évasion, de méditation personnelle ou d'exploration intérieure. Cette quête de solitude est perçue comme un élément central de leur expérience, comme le précise Leith (2020 : 253). D'autres, en revanche, se retrouvent seuls en raison de circonstances extérieures, telles que des imprévus de planification de leurs voyages ou des contraintes professionnelles (voyage d'affaire) ou familiales qui les obligent à partir sans compagnie. Cette ambivalence met

en lumière l'importance de considérer les voyageurs solitaires non pas comme un groupe uniforme et homogène de touristes, mais comme une pratique multidimensionnelle répondant à des besoins variés. La distinction entre ces deux types de voyageurs est importante et mérite de s'y attarder plus tard dans le projet, car elle reflète des motivations et des attentes différentes vis-à-vis du tourisme solitaire.

La durée du voyage est un critère supplémentaire qui mérite d'être pris en compte. L'étude de Yang *et al.* (2022 : 2) met en lumière la distinction entre les voyages courts effectués en solitaire et les séjours prolongés où l'indépendance du voyageur est maintenue sur une durée étendue. En effet, on comprend ici que la durée du séjour à des fins ludique peut influencer la nature de l'expérience, car un voyage considéré comme court en solitaire pourrait davantage être perçu comme une aventure ponctuelle, tandis qu'un séjour plus long pourrait permettre au voyageur de s'adapter à sa solitude et d'enrichir son expérience personnelle de manière plus profonde. La distinction entre un voyage de courte durée et un long voyage peut ainsi devenir très subjective.

Le contexte culturel et géographique peut également jouer un rôle significatif dans la façon dont le tourisme solitaire est perçu. En fonction des normes sociales et des attentes culturelles des destinations visitées, l'expérience d'un voyageur solitaire peut varier considérablement. Dans certains pays, voyager seul est perçu positivement, comme un signe de liberté ou de curiosité, tandis que dans d'autres contextes culturels, il peut être associé à une forme de marginalisation ou d'étrangeté. Ainsi, les attentes sociales et les perceptions culturelles influencent profondément l'expérience du voyageur solitaire et la façon dont il est perçu dans les sociétés qu'il traverse, on par exemple ici penser aux femmes seuls dans un pays musulmans (Sujood *et al.*, 2023 : 1017).

L'éventail des critères mentionnés ci-dessus illustre la complexité du phénomène du tourisme solitaire, ce qui rend difficile la proposition d'une définition unique et universelle. Chaque approche permet de mettre en lumière un aspect particulier de ce phénomène, montrant qu'il peut être motivé aussi bien par des choix personnels que par des facteurs externes. Cela signifie que le tourisme solitaire est loin d'être un phénomène homogène, mais au contraire, qu'il s'agit d'une manière de voyager fluide et multidimensionnelle.

Cette pratique peut d'ailleurs se croiser avec celle du tourisme interstitiel énoncé notamment dans les travaux de Jean-Didier Urbain avec *L'idiote du voyage* (1991). Il se désigne comme une forme de pratiques touristiques qui s'inscrit dans les marges du système touristique dominant et cherche à privilégier des expériences perçues comme plus authentiques. Cette forme de tourisme repose moins sur une rupture avec le système touristique que sur une stratégie de contournement et de différenciation, souvent facilitée par le voyage en solitaire, qui permet une plus grande liberté de mouvement, d'adaptation et d'invisibilité sociale.

On note aussi que l'essor du tourisme solitaire, accéléré par les changements sociétaux récents, est également un élément qui contribue à la redéfinition de ce phénomène. L'essor grandissant de l'individualisme et les évolutions des modes de vie modernes, comme la flexibilité accrue du travail et des loisirs, ont permis à un plus grand nombre de personnes d'organiser des voyages indépendants. En outre, les nouvelles technologies émergent avec des plateformes de planification de voyages en ligne qui aident dans la gestion du voyage en solitaire et réduisent les sentiments d'isolement. Ces dernières offrent par exemple des solutions de partage d'informations et de mise en relation entre voyageurs. Ces changements ont contribué à rendre le tourisme solitaire plus accessible, notamment pour un public de voyageurs qui ne se limitaient pas aux profils traditionnels de jeunes adultes ou de personnes en quête de solitude après une rupture.

En conséquence des réflexions menées jusqu'ici, et pour l'étude actuelle, on peut définir le tourisme solitaire comme une forme de mobilité touristique que la personne réalise sans compagnon de route permanent, où l'individu va garder son autonomie décisionnelle sur l'ensemble de son parcours. Ne s'agissant pas d'une pratique complètement isolée, la solitude y est une structure de base mais elle peut être rompue ponctuellement par des interactions ou des engagements sociaux temporaires.

### 3.2 Les différents profils de voyageurs solitaires

Laesser *et al.* (2009 : 161) proposent une classification détaillée des voyageurs solitaires en fonction de leur mode de vie et de leur comportement en voyage (Tableau 3.1). Tout d'abord, il y a ceux qui vivent et voyagent seuls, en quête de liberté totale et d'un voyage introspectif, qui peut

leur permettre d'explorer non seulement des destinations inconnues mais aussi leurs propres pensées et émotions. Ensuite, certains vivent seuls mais préfèrent rejoindre un groupe organisé lors de leurs déplacements. Ces voyageurs sont souvent à la recherche de la compagnie et du confort d'un cadre structuré tout en conservant leur indépendance dans la vie quotidienne.

Tableau 3.1 : Tableau de Laesser *et al.* (2009) sur la conceptualisation du modèle de voyageurs solitaires et leur part de marché

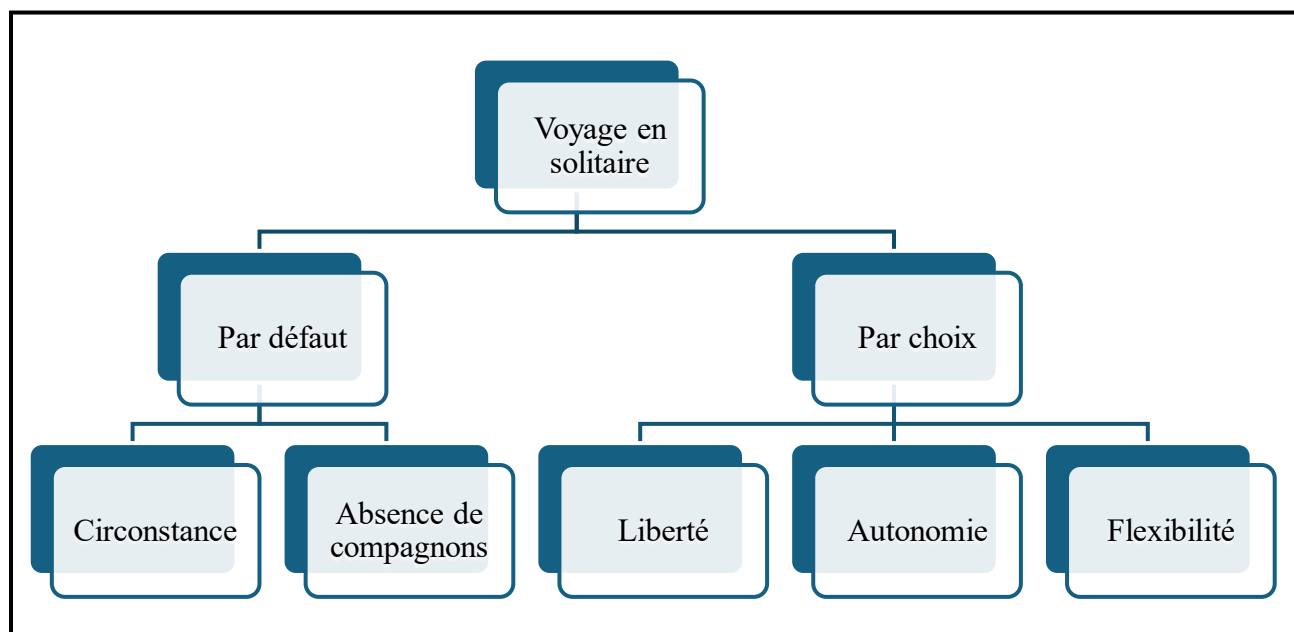
Type de voyage effectué	Solo (uniquement une personne)	Groupe (plus de six personnes)
Ménage du voyageur		
Célibataire (personne seule)	Célibataire-Solo (1.2%)	Célibataire-Groupe (1.9%)
Collectif (plus d'une personne)	Collectif-Solo (1.1%)	Collectif-Groupe (2.2%)
Total des parts de marché	2.3%	4.1%

Source : Laesser *et al.* (2009 : 161, traduction libre)

Une autre catégorie concerne ceux qui, bien qu'ils ne vivent pas seuls, choisissent de voyager seuls, à la recherche d'une expérience personnelle sans les distractions des proches, mais en préservant le confort de leur vie sociale ou familiale à la maison. Enfin, il y a ceux qui, ne vivant pas seuls, partent seuls en voyage mais optent pour un groupe organisé. Au travers de cela, il se distingue deux profils majeurs de voyageurs solitaires : le voyageur seul par choix et le voyageur seul par circonstance.

Cette distinction toute particulière repose sur des circonstances et des motivations fondamentalement différentes qui vont agir directement sur l'expérience touristiques du voyageur ainsi que ses attentes envers l'industrie du tourisme.

Illustration 3.1: Profil des voyageurs solitaires.



Source : Création de l'auteur

### 3.2.1 Le voyageur solitaire par choix

Les voyageurs solitaires par choix prennent délibérément la décision de voyager seuls, sans contraintes extérieures ni obligations circonstancielles (Yang, 2020 ; Jonas, 2022 ; Otegui-carles *et al.*, 2022 ; Heimtum *et al.*, 2013). Ils constituent une catégorie spécifique de touristes indépendants et en ce sens, on comprend que le voyage en solitaire 'par choix' est perçu non pas comme une solution de repli mais plutôt comme un choix assumé et valorisé par ceux qui l'entreprennent (Mehmetoglu *et al.*, 2001 : 34).

Les différents travaux de recherche sur le sujet mettent en évidence plusieurs éléments caractéristiques de ces voyageurs solitaires. Selon Yang (2020 : 8), les individus qui les pratiquent recherchent avant tout une liberté et une flexibilité dans leurs expériences touristiques. Cette quête d'autonomie se traduit notamment par main mise sur la planification des itinéraires, des choix d'activités et la gestion du temps pour ainsi permettre d'explorer une destination sans compromis (Heimtum *et al.*, 2013 : 163). Pour Heimtum et Abelsen (2013 :163), contrairement aux touristes accompagnés, ces voyageurs en solitaires ne perçoivent pas l'absence de compagnon comme une contrainte, mais plutôt comme une opportunité leur offrant une plus grande marge de manœuvre

dans la prise de décisions et l'adaptation spontanée aux opportunités du contexte touristique, leur permettant ainsi de privilégier des expériences sur mesure.

### 3.2.2 Le voyageur solitaire par défaut

Chung *et al.* (2017 : 482) définissent les voyageurs solitaires par défaut comme « single-person household's travelling alone » impliquant de ce fait uniquement les personnes vivant seules. Pour compléter cette omission ajoute les personnes qui n'ont pas pu trouver d'accompagnateur pour leur voyage ou encore celles qui ont perdu un partenaire de voyage en raison d'un événement marquant. On entend ici par événement marquant un divorce ou un décès par exemple (Yang, 2020 : 23). D'autres chercheurs ajoutent à cette équation les individus en couple ou en famille qui se retrouvent à voyager seuls pour diverses raisons (Bianchi, 2016 ; Laesser *et al.*, 2009). Ces choix peuvent être causés par des changements de vie soudains, mais aussi une réalité plus structurelle comme l'évolution des dynamiques sociales et familiales, ce qui peut impacter directement la possibilité d'avoir un compagnon de voyage le moment venu.

Les voyageurs solitaires par défaut ne sont pas forcément dans une quête d'isolement, mais leur situation peut parfois être plus subie que désirée. C'est dans ce contexte que le voyage solitaire peut se place comme un moyen d'affronter une transition de vie ou de répondre à un besoin personnel d'adaptation (Yang, 2020 : 15). Aussi Yang *et al* (2018, cités dans Yang, 2020 : 7) soulignent que ces voyageurs solitaires ne cherchent pas forcément à éviter les lieux touristiques traditionnels, contrairement aux voyageurs solitaires orientés vers l'introspection et l'aventure. En effet, ce qui peut influencer les choix de destination peuvent être les aspects pratiques comme l'accès aux infrastructures, la sécurité ou encore la disponibilité de services pouvant correspondre aux voyageurs solitaires. Otegui-Carles *et al.* (2022 : 731, traduction libre) expliquent tout de même que « des personnes qui voyagent pour la première fois par 'défaut' parce qu'elles n'ont pas de compagnons de voyage, mais après leur première expérience, elles deviennent des voyageurs solitaires 'par choix' ».

### 3.3 Les principales motivations et paramètres importants

Après avoir vu les deux principaux profils de touristes solitaires, la recherche va se concentrer maintenant sur les motivations. Le voyage en solitaire peut être motivé par divers facteurs, souvent liés à des enjeux existentiels et personnels. Certains individus entreprennent par exemple ce type de voyage dans le cadre d'une crise identitaire ou encore d'une quête de sens, cherchant ainsi à mieux se comprendre ou à redéfinir leur trajectoire de vie (Seow *et al.*, 2021, cités dans Jonas, 2022 : 557). D'autres peuvent y voir plutôt une opportunité de transformation, une manière de se libérer du quotidien ou de surmonter des événements marquants (Jonas, 2022 : 557).

Manthiou *et al.* (2023 : 455) présentent les motivations diverses et variées de ces voyageurs et voyageuses sous huit classifications : le désir d'évasion, la découverte de soi, la recherche de plaisir (hédonisme), la recherche d'interactions sociales, la liberté, le désir d'apprentissage, mieux se connaître et enfin le paramètre financier qui entre en compte.

#### 3.3.1 Le désir d'évasion

La recherche d'évasion se place comme un élément important des expériences (Stambouli *et al.*, 2003 : 38). Le tourisme solitaire n'échappe pas à cette logique. De nombreux travaux universitaires (Sujood *et al.*, 2023 ; Mehmetoglu., 2003 ; Osman *et al.*, 2019 ; Ernszt *et al.*, 2021 ; Bianchi, 2016 ; Jonas, 2022 ; Manthiou *et al.*, 2023 ; Otegui-Carles *et al.*, 2022 ; Yang *et al.*, 2022) ont mis en évidence la recherche d'évasion comme une des motivations essentielles des voyageurs solitaires. Comme exemple, ces derniers énoncent par exemple l'idée de fuir les contraintes quotidiennes, responsabilités sociales et professionnelles (Jafari, 1988 ; Oh *et al.*, 2007). Ce même besoin échappatoire est souvent corrélé à des sentiments de rupture et d'immersion dans un nouvel environnement qui offre ainsi une parenthèse temporelle et spatiale (Jafari, 1988 ; Oh *et al.*, 2007). En tant que tel, le concept d'évasion dans le cadre du tourisme repose sur l'idée que les individus recherchent une forme de déconnexion avec leur vie quotidienne afin d'explorer d'autres aspects de leur identité ce qui peut par ailleurs prendre plusieurs formes selon les profils (Maru *et al.*, 2024 : 1).

Ces motivations peuvent être de nature physique comme psychologique. Des touristes solitaires peuvent rechercher une évasion géographique, en se visitant des endroits immersifs pour contraster

avec leur environnement quotidien (Oh *et al.*, 2007 : 121). Jonas (2022 : 557) donne en exemple le cas d'une mère de famille débordée qui choisit de voyager seule pour se ressourcer loin des exigences domestiques et familiales. Pour contraster, cela peut se faire dans un cadre paisible et naturel. Cela permet notamment à la personne de se 'dépayser' et ainsi échapper aux différentes tensions et pressions quotidiennes le temps du voyage.

### 3.3.2 La découverte de soi

L'auto-découverte est l'une des principales motivations des touristes solitaires et la littérature scientifique la met en évidence avec plusieurs dimensions clés, comme avec Yang *et al.* (2019 : 4), où les individus entreprennent des voyages en solitaire dans une dynamique d'auto-découverte. Cette démarche hors de sa zone de confort implique souvent une introspection profonde et un besoin d'expériences qui favorisent la connaissance de soi (Nguyen *et al.*, 2023 : 1367). Les voyages solitaires permettent ainsi d'explorer des aspects cachés de sa personnalité et de tester ses propres limites (Noy, 2004 : 87).

Nguyen et Hsu (2023 : 1365) décrivent le processus d'auto-découverte comme une expérience qui met à l'épreuve les capacités mentales et émotionnelles de l'individu. En se confrontant à des environnements inconnus et en relevant des défis personnels, le voyageur solitaire peut renforcer sa résilience et sa confiance en soi. Si cela peut se retrouver aussi dans les voyages à plusieurs, mais il est exacerbé lorsque la personne gère les problèmes seule.

Par ailleurs, Cohen (1979 : 192) voit au travers du tourisme un outil de quête existentielle, où les individus recherchent un sens à travers leurs voyages. De même, Noy (2004 : 95) souligne également l'importance des récits de voyage comme des outils de construction identitaire, démontrant comment les expériences redéfinissent la perception qu'on ces individus d'eux-mêmes, que ce soit de manière positive comme négative (Kirilova *et al.*, 2017 : 507).

Bianchi (2022 cité dans Manthiou *et al.*, 2023 : 455) souligne que l'expérience du voyage en solitaire ne se limite pas à une simple exploration géographique : elle comprend aussi une quête personnelle. En s'aventurant seul à travers des cultures et des paysages différents, le voyageur

acquiert une compréhension plus fine de ses capacités et de ses désirs intérieurs. Ce genre d'expérience encourage une remise en question de ses valeurs et de ses objectifs de vie, contribuant ainsi à une transformation identitaire significative (Tasci *et al.*, 2021 : 3).

Le développement personnel par le voyage solitaire peut être envisagé sous plusieurs angles. D'une part, l'autonomie accrue acquise au cours du voyage renforce la capacité à prendre des décisions de manière indépendante. D'autre part, l'adaptation à des contextes variés stimule la créativité et l'ouverture d'esprit, favorisant ainsi une compréhension plus approfondie des dynamiques interculturelles. Toutefois, cette adaptation n'est pas forcément garantie, il est aussi possible que le touriste ne parvienne pas à s'intégrer et que ce dernier se replie sur lui-même. Un exemple souvent étudié d'auto-découverte est celui des femmes et de leur émancipation à travers le voyage (Otegui-charles *et al.*, 2022 ; Lagier *et al.*, 2021 ; Ejupi *et al.*, 2022 ; Passavant, 2023 ; Nguyen, 2016 ; Wilson *et al.*, 2008 ; Marcil, 2022). Cela souligne le progrès individuel des femmes qui contribuent à des changements sociaux plus large. Cela conduit souvent pour les personnes concernées à une réévaluation de leur place dans la société et une remise en cause des attentes traditionnelles. C'est ainsi qu'en venant à bout des obstacles de sécurité, des normes culturelles et sociales, les femmes contribuent à une redéfinition de leur rôle dans l'espace public ou au sein de la sphère familiale.

### 3.3.3 La recherche de plaisir (hédonisme)

Le concept d'hédonisme ou plus communément vu sous la forme de recherche du bonheur prend ses racines dans la littérature sur le comportement du consommateur en 1982 (Hirschman *et al.*, 1982). Cela se définit comme les aspects sensoriels, fantasmatiques et émotionnels de l'expérience du consommateur avec un produit ou un service (Hirschman *et al.*, 1982 : 92).

Il est ici clair que l'hédonisme est intrinsèquement associé à la quête d'émotions positives et d'expériences enrichissantes. Toutefois, cela ne se limite pas simplement à la possession d'un bien matériel, mais prends aussi en compte les expériences intangibles qui procurent du bonheur, de l'évasion ou encore de la satisfaction (Richard *et al.*, 2016 : 1105). Cette idée est ainsi particulièrement pertinente dans le contexte général du tourisme et celui plus précis du tourisme solitaire. En effet, les touristes aspirent à optimiser leur bien-être à travers des expériences

immersives et sensorielles. L'intensité et la nature du plaisir ressenti dépendent de la manière dont l'expérience est vécue (Luo *et al.*, 2018 : 2). Dans le tourisme, cela peut par exemple reposer sur les activités réalisées, mais aussi sur l'appréciation subjective du voyageur. L'idée de « flux » vient compléter cette recherche du plaisir, théorie selon laquelle le bien être maximale est atteint lorsque l'individu se trouve totalement absorbé par une activité engageante qui équilibre à la fois le défis et les compétences (Czikszentmihalyi, 1990 : 3-6).

C'est ainsi que contrairement au voyage en groupe, où l'expérience est souvent façonnée par des interactions sociales, le tourisme en solitaire, lui, va plus reposer sur une quête de plaisir individuel (Manthiou *et al.*, 2023 : 455). En se libérant des idées conventionnelles associant le plaisir à la présence d'autrui, le voyageur solitaire affirme son individualité dans une quête d'un plaisir autodéterminé.

#### 3.3.4 La recherche d'interactions sociales

Le tourisme solitaire ne se définit pas uniquement par l'absence de compagnons de voyage, mais aussi par la manière dont les voyageurs solitaires gèrent leurs interactions sociales tout au long de leur expérience. En opposition à cette image stéréotypée qui veut que le voyageur solitaire soit uniquement en quête d'isolement, il est également possible que des voyageurs solitaires cherchent à établir des contacts sociaux, même si le plus souvent intentionnels et sélectifs (Yang *et al.*, 2022 ; Jonas, 2022). L'expression « solo but not alone » (Manthiou *et al.*, 2023 ; Yang *et al.*, 2022, Ernszt *et al.*, 2021 ; Dresler, 2024 ; Osman *et al.*, 2020) met en avant l'idée que les touristes solitaires peuvent aussi être plus enclins à rencontrer de nouvelles personnes que les voyageurs en groupe. Cette ouverture s'explique précisément par l'absence de cercle social préétabli pendant leur séjour, les incitant ainsi à interagir davantage avec leur environnement.

C'est notamment en ce sens que la dynamique des interactions sociales repose sur une alternance entre moments de solitude et moments de socialisation choisie, permettant notamment au voyageur d'avoir un contrôle accru sur son expérience relationnelle (Leith, 2020 : 253). Cette même flexibilité est particulièrement visible lors du choix des hébergement, où on peut noter que les voyageurs solitaires sont plus enclins à choisir des auberges de jeunesse, des logements partagés

ou les séjours chez l'habitant plutôt que les voyageurs accompagnés (McNanara *et al.*, 2010 ; Manthiou *et al.*, 2023 ; Mehmetoglu, 2003 ; Yang, 2022). Ces types d'hébergement favorisent la création de liens spontanés avec d'autres voyageurs ou des résidents locaux, tout en laissant au touriste solitaire la possibilité s'il le souhaite, maintenant ainsi son autonomie.

Un autre aspect important des interactions sociales dans le tourisme solitaire est la relation entre les voyageurs et les communautés locales. On retrouve ici l'idée de « solidarité émotionnelle » (Yang *et al.*, 2022, cités dans Manthiou *et al.*, 2022 : 455) que l'on peut désigner comme la connexion affective qui peut s'établir entre les touristes et les résidents. Cette solidarité repose sur trois dimensions fondamentales :

- un accueil chaleureux ;
- une proximité émotionnelle ; et
- une compréhension mutuelle (Manthiou *et al.*, 2022 : 455).

Ici la notion d'accueil chaleureux se rapporte aux comportements des locaux envers les touristes solitaires, qui influencent directement la qualité de l'expérience sociale de ces derniers. Un environnement perçu comme accueillant favorise une immersion plus profonde et une intégration plus fluide du touriste solitaire dans le tissu social local (Manthiou *et al.*, 2022 : 455).

Pour la proximité émotionnelle, elle est liée au sentiment de familiarité et de connexion affective entre touristes solitaires et la population locale contribuant à réduire les obstacles culturelles et linguistiques (Manthiou *et al.*, 2022 : 455). Cet aspect est particulièrement visible dans les contextes où le touriste s'engage activement dans la vie de la communauté, par exemple à travers des expériences de volontariat ou des séjours chez l'habitant.

Enfin, une compréhension mutuelle qui implique un partage de valeurs et d'expériences communes entre les résidents et les touristes solitaires peut renforcer le sentiment d'appartenance du voyageur, tout en enrichissant l'expérience culturelle des résidents locaux (Manthiou *et al.*, 2022 : 455).

Les plateformes numériques viennent aussi jouer un rôle important. En effet, elles ont profondément transformé la manière dont les interactions sociales sont gérées dans le cadre du tourisme solitaire (Elnur *et al.*, 2025 ; Manthiou *et al.*, 2023). Grâce aux réseaux sociaux, aux applications de voyage et aux forums en ligne, les voyageurs solitaires ont désormais la possibilité de nouer des contacts avant même leur départ, de bénéficier de conseils sur mesure et de partager leurs expériences en temps réel. De ce fait, la connectivité contribue ainsi à réduire le sentiment de solitude perçue en leur offrant un cadre social flexible et adaptable. Toutefois, elle peut également avoir des effets ambivalents : en encourageant les interactions numériques, cela pourrait entraver la spontanéité et l'authenticité des communications humaines.

C'est ainsi que loin de se résumer à une simple opposition entre solitude et interaction, le tourisme solitaire représente un modèle hybride, au sein duquel l'individu alterne entre moments d'introspection et sociabilité intentionnelle.

### 3.3.5 Le désir de liberté

Outre toutes les notions énoncées précédemment, celle de la liberté a un écho tout particulier pour les voyageurs solitaires. En effet, la notion de liberté occupe une place centrale dans l'expérience des touristes solitaires, car elle est intimement liée à leur quête d'autonomie décisionnelle et à l'absence de contraintes imposées par des compagnons de voyage. Pour les consommateurs, la liberté se manifeste par la capacité à organiser leur voyage en toute indépendance, sans avoir à imposer ses propres contraintes et prendre en compte les préférences de tout un chacun (Otegui *et al.*, 2022 : 735). Cette autonomie permet aux voyageurs solitaires d'explorer à leur propre cadence et de choisir des activités qui correspondent à leurs envies, sans compromis ni obligations sociales (Plummer, 2021, cité dans Manthiou, 2023 : 455). Ce sentiment d'indépendance se manifeste par une plus grande souplesse organisationnelle qui encourage une immersion plus profonde dans l'environnement touristique et un rapport plus authentique aux lieux visités (Ernszt *et al.*, 2021 : 421). Toutefois, cette liberté signifie également la gestion intégrale des différents aspects du voyage, ce qui implique de ce fait la grande responsabilité de gérer seul l'ensemble des décisions relatives au séjour, qu'il s'agisse la logistique, des déplacements ou de l'aspect sécuritaire (Leith, 2020 : 252). Il faut aussi prendre en compte que la perception de la liberté peut différer selon les

sexes, car cette quête de liberté chez les femmes s'inscrit dans une dynamique de réappropriation de l'espace public et de défis des normes sociales établies associant traditionnellement la sécurité et la sociabilité au voyage en groupe (Otegui-charles *et al.*, 2022 ; Lagier *et al.*, 2021 ; Ejupi *et al.*, 2022 ; Passavant, 2023 ; Nguyen, 2016 ; Wilson *et al.*, 2008 ; Marcil, 2022). La liberté est d'ailleurs un aspect clé pour les voyageurs en quête de solitude, cela leur permet de s'isoler et d'avoir leur autonomie (Manthiou *et al.*, 2023 : 455). C'est en ce sens, la liberté dont jouissent les voyageurs solitaires ne constitue pas seulement une caractéristique de leur expérience touristique, mais bien un véritable moteur de transformation individuelles permettant notamment de redéfinir leur rapport au monde.

### 3.3.6 Le désir d'apprentissage

La soif d'apprentissage constitue un moteur important des motivations des touristes solitaires, s'inscrivant ainsi dans une quête de découverte et d'enrichissement personnel (McNamara et Primeaux, 2010; Nguyen *et al.*, 2023 ; Bianchi, 2016 ; Yang, 2020). En effet, à l'opposé du tourisme que l'on pourrait qualifier de plus conventionnel, où l'expérience peut être partagée au travers d'interactions avec des proches, le voyage en solitaire lui implique une exposition plus directe et individuelle à l'environnement. Cela favorise ainsi une forme d'apprentissage autonome et introspectif (Bianchi, 2016 : 205). Cette dimension éducative du voyage solitaire repose sur plusieurs éléments indépendants parmi lesquels on peut compter la recherche de nouveauté, l'immersion culturelle, l'interaction avec les populations locales ainsi que l'exploration des modes de alternatifs et de paysage nouveaux (Oh *et al.*, 2007 ; Yang *et al.*, 2022). De même, voyager seul offre l'opportunité de vivre des expériences inédites, en sortant par exemple hors de sa zone de confort, ce qui peut être à la fois enrichissant mais aussi déstabilisant. C'est dans ce contexte que s'inscrit l'apprentissage transformateur décrit par Mezirow (1990, cité dans Fleming, 2018 : 123). Selon cette théorie, l'exposition à des situations nouvelles et parfois déroutantes, comme celles rencontrées lors d'un voyage en solitaire, amène une remise en question profonde des croyances, des habitudes et du cadre de référence. Ce processus de réflexion et d'adaptation peut conduire à une transformation de la perception que le voyageur solitaire a du monde, donnant l'occasion à un développement personnel et une plus grande ouverture à de nouvelles perspectives.

Cela confirme que cette dimension d'apprentissage constitue un des facteurs déterminant des voyageurs solitaires et influence leur perception du voyage (Manthiou *et al.*, 2023 : 455). Ainsi, si le voyage en solitaire favorise l'apprentissage et l'enrichissement personnel, il constitue également un espace d'exploration de soi. Cette quête de découverte ne se limite pas à l'acquisition de nouvelles connaissances, mais s'étend à une dimension plus introspective, où l'expression de soi et la construction identitaire deviennent des éléments essentiels de l'expérience du voyageur solitaire.

### 3.3.7 L'expression de soi

Le voyage en solitaire peut aussi rimer avec une recherche de la solitude, s'insérant dans une dynamique complexe de quête identitaire et d'expression de soi. Cette recherche d'isolement n'est pas seulement une réponse à des contraintes extérieures, mais traduit souvent une remise en question existentielle profonde, une volonté de mieux se connaître et de redéfinir parfois son identité à travers l'expérience que peut être le voyage (Seow *et al.*, 2021, cités dans Jonas, 2022 ; Nguyen *et al.*, 2023, Yang *et al.*, 2022). C'est donc dans ce contexte que les motivations des touristes sont souvent associées à des périodes de transition dans leur vie, cela peut aussi être lié à une identité personnelle fragilisée par des événements significatifs tels qu'une rupture, un décès ou encore le passage à une nouvelle étape de la vie adulte. Cette quête existentielle se compare à un processus de réécriture de soi, où le voyage sert joue un rôle permettant d'explorer de nouvelles facettes de son identité individuelle (Jonas, 2022 ; Dresler, 2024).

Il est vrai que de nombreuses études (Ernszt, 2021 ; Manthiou *et al.*, 2023 ; Chung *et al.*, 2017 ; Osman *et al.*, 2019) s'accordent à dire que le voyage en solitaire constitue une opportunité unique de développement personnel, notamment à travers l'affirmation de l'identité et le renforcement de la confiance en soi. Chung *et al.* (2017 : 489) appuient même l'idée selon laquelle l'absence de compagnons de voyage pousse les individus à prendre des décisions de manière indépendante, à surmonter des défis seuls, sans l'aide de personnes. En s'adaptant à des contextes inconnus, cela peut faire apparaître un sentiment d'autonomisation et d'auto-efficacité. Ce sont ainsi des éléments clé de la construction de soi qui sont développés comme une meilleure sens des responsabilités tant au niveau personnel que de la prise d'initiatives. D'autres travaux (Chung *et al.*, 2017 ; Osman *et*

*al.*, 2019 ; Ernszt *et al.*, 2021 ; Chung *et al.*, 2017) montrent que cette prise de contrôle sur l'expérience de voyage renforce également l'estime de soi, le voyageur se considérant comme plus compétent et plus résilient face aux défis du monde extérieur.

Aussi, l'expression de soi au travers du voyage ne se limite pas simplement à un processus introspectif. Cela s'inscrit également dans une dynamique sociale bien plus large avec des touristes solitaires qui ne cherchent pas simplement à vivre une expérience transformatrice, mais vont aussi chercher à construire une narration de leur voyage qui puisse être partagée avec leur entourage (Yang *et al.*, 2022 : 6). Cela peut rejoindre les idées de Bourdieu (1979) quant au moyens de distinction sociale . Le tourisme peut être l'un de ces moyens de distinctions plaçant le voyage comme un moyen et de création d'une image positive de soi. Les expériences personnelles sont méticuleusement consignées et mises en scène, notamment à travers les médias sociaux, dans le but d'être exprimées et approuvées par l'entourage social. Cette volonté de partage est particulièrement exacerbée à l'ère du numérique, où l'identité individuelle est de plus en plus façonnée par les interactions en ligne. Il est donc intéressant de mettre en avant le rôle central des technologies dans ce processus d'expression. On peut retrouver les touristes solitaires partager activement leur voyage sur les réseaux sociaux, ce qui crée une continuité sociale qui leur permet de ne jamais sembler totalement seuls (Su *et al.*, 2021 cités dans Manthiou, 2023 : 456).

Plusieurs facteurs participent à une mise en scène du voyageur. Sur les réseaux sociaux, il y a par exemple le choix des destinations, des activités et même des photos partagées. Ce que l'on peut caractériser de théâtralisation du voyage va répondre à deux critères. D'une part, elle permet au voyageur solitaire de se construire une nouvelle identité en explorant des aspects méconnus de lui-même. D'autre part, cela renforce son intégration sociale en amenant des questionnements voir de l'admiration de son entourage. C'est un phénomène que l'on retrouve beaucoup chez les blogueurs et influenceurs qui se servent de leurs récits personnels pour se différencier et influencer les pratiques touristiques (Gretzel, 2018 : 6).

### 3.3.8 Le paramètre financier

Ayant un rôle très important pour le voyage en général ils sont d'autant plus présent en solitaire, les paramètres financiers. En effet, contrairement aux voyageurs accompagnés, les voyageurs solitaires ne peuvent pas accéder aux tarifs préférentiels basé sur l'occupation double notamment en ce qui concerne l'hébergement et certains services touristiques (Manthiou *et al.*, 2023 ; Bianchi, 2016).

Le supplément pour les occupations simple représente une vraie contrainte budgétaire dans le choix des lieux de résidence. Cela peut pousser les voyageurs solitaires à se tourner vers des alternatives plus économiques comme les auberges de jeunesse ou la location via des plateformes collaboratives (Manthiou *et al.*, 2023 : 456). A prendre aussi en compte, le coût des déplacements. Car ils peuvent influencer les choix des voyageurs solitaires. Ceux-ci sont plus enclins à utiliser les transports publics, à privilégier la marche ou le vélo et à optimiser leur itinéraire pour réduire les dépenses (Manthiou *et al.*, 2023 : 456). Ces paramètres financiers influencent les habitudes de consommation des voyageurs et peuvent soit favoriser soit freiner leur mobilité pour découvrir de nouvelles destinations (Laesser *et al.*, 2009 cité dans Manthiou *et al.*, 2023 : 456).

## 3.4 Étude terrain

L'étude de terrain va permettre ici de dresser un portrait détaillé des voyageurs et servir de point de départ pour analyser plus en détail leurs expérience vécues. Pour ce faire, le point suivant va traiter des différents profils des voyageurs.

### 3.4.1 Le profil des voyageurs solitaires

En amont des motivations profondes et des bénéfiques liés au voyage en solitaire, il convient de comprendre et différencier les profils types des individus qui s'engagent dans cette pratique. En effet, tous les voyageurs solitaires n'ont pas les mêmes trajectoires, ni les mêmes intentions initiales. Avec la littérature vue précédemment et les témoignages recueillis, deux grands profils se dessinent : d'un côté, on retrouve ceux pour qui la solitude du voyage est le résultat de circonstances imprévues, de l'autre, sont ceux qui revendiquent pleinement cette démarche. Cette section propose

d'examiner ces deux figures à travers le témoignage des voyageurs, ce qui va permettre de mieux comprendre la diversité des logiques d'engagement.

#### 3.4.1.1 Les voyageurs « par défaut »

Comme il est vu précédemment, le voyage en solitaire est parfois le fruit d'une volonté bien réfléchie, choisie et revendiquée. Il peut aussi apparaître comme le produit d'un contexte relationnel ou organisationnel qui empêche la concrétisation de projets collectifs. Dans ce cas, la solitude du voyageur n'est pas une quête d'isolement, mais plutôt considérée comme un effet collatéral ou une conséquence non anticipée, que le voyageur se doit de négocier aussi bien sur le plan mental qu'émotif. Pour cela, les témoignages de deux participants (Gilles et Hugues), interrogés dans le cadre de cette recherche, illustrent ce profil spécifique de voyageurs solitaires par défaut, c'est-à-dire qu'ils ont voyagé seuls sans l'avoir véritablement souhaité ou planifié ainsi. « *Déjà, je voulais partir à cette période-là mais il n'y avait personne de disponible* », explique Gilles. Le seconds (Hugues) raconte avoir « *monté tout ce projet avec un ami. Donc on était plus ou moins censé y aller ensemble* ». Le désistement de son compagnon l'a amené à effectuer son voyage seul.

Tous deux expriment dès le début une intention de voyage grandement liée à la présence d'autrui, et ce sont les circonstances sociales qui ont entraîné un basculement vers l'aspect solitaire. Il s'agit de l'indisponibilité des proches, pour le premier participant (Gilles) et de la désynchronisation logistique avec un ami dans le second cas (Hugues). Le besoin de partir en vacances était là, mais l'absence de compagnons disponibles a modifié l'organisation initiale. De son côté, Hugues (H2) insiste sur l'aspect collaboratif du projet dans sa phase de conception. Or, cet ami ayant obtenu un stage dans le pays de destination, le projet s'est dissous partiellement, forçant Hugues (H2) à reconsidérer le cadre de son voyage. « *Lui il a fait un stage là-bas donc il était bloqué à un endroit spécifique. Et moi j'étais plus dans la volonté de voyager* », explique-t-il (Hugues). Ce qui ressort ici est un phénomène que l'on peut considérer comme un désalignement temporel et relationnel, au travers duquel les volontés individuelles ne coïncident plus. Ce type de situation marque la fragilité des projets collectifs dans le contexte du tourisme, particulièrement chez les jeunes adultes, où les rythmes de vie, les obligations professionnelles ou personnelles peuvent fréquemment venir

perturber les plans initiaux. Pour ces cas présents, le voyage solitaire n'est donc pas ici un choix anticipé, mais plutôt une adaptation à une configuration imprévue, que l'on peut presque considérer comme un effet secondaire.

La solitude du voyage est par la suite requalifiée dans les récits. Si les deux témoignages évoquent d'abord une solitude subie, ils montrent aussi une tentative pour donner un sens, de transformer cette contrainte en opportunité. Le second participant (Hugues) déclare clairement que voyager seul « *ce n'est pas par défaut. C'est plutôt une vraie volonté* ». Le premier interviewé (Gilles) ajoute que « *ce voyage-là était plutôt [réalisé seul] par défaut. Je comptais déjà potentiellement partir seul mais peut-être pas à cette période-là, peut-être pas à cet endroit-là et sûrement pas à ce moment-là* ».

Les deux formules soulignent une position intermédiaire entre cette volonté de faire un voyage et l'acceptation contrainte de la solitude. Le voyage n'est pas annulé malgré la désillusion, mais modifié. Ce refus du renoncement, cette volonté de partir « quand même », est le témoin de la tension entre le projet initial et la réalisation effective, qui conduit les individus à devoir négocier avec la solitude plutôt qu'à l'embrasser pleinement.

La dimension relationnelle reste présente même lors du déroulement du voyage. Le second participant (H2) évoque par exemple une tentative de maintenir un lien, bien que fragmenté, avec le compagnon de voyage qui a annulé en raison de son stage à la destination. « *On s'est croisés pendant quelques jours. Mais la plupart du temps j'étais seul* », raconte-t-il.

Bien que succincte, cette phrase marque ici l'idée d'un compromis : voyager seul tout en gardant un point d'ancrage social épisodique, comme pour rendre la solitude plus supportable, moins absolue. Dans le cas de Gilles (H1), la solitude est encadrée, en amont, par le regard et les discours des proches. Le départ en solo est soutenu, voire encouragé, par son ex-compagne et son meilleur ami. « *Elle pensait que ça me ferait du bien [...] de passer du temps tout seul. Ça peut être quelque chose de bien* ».

Semblant anecdotique, c'est cette validation sociale extérieure qui joue un rôle important dans la capacité à assumer cette solitude non désirée. Elle permet au voyageur de revaloriser a posteriori cette situation subie, en la dotant d'un potentiel émancipateur ou introspectif. Ce processus d'auto-

persuasion est visible dans la posture adoptée par Gilles (H1), lorsqu'il affirme avec détermination « *J'ai quand même envie de partir donc je vais prendre mon courage à deux mains et je vais y aller* ».

À travers son discours, l'interlocuteur masque une tension émotionnelle plus complexe : celle d'un individu qui s'encourage lui-même à franchir le seuil de la solitude, non sans appréhension, mais avec volonté. Ce que l'on peut retenir avec ces deux témoignages, au-delà de la seule expérience individuelle, c'est un phénomène plus général : la montée de formes de solitude circonstanciées dans le tourisme contemporain, où les temporalités sociales se fragmentent, et où la réalisation de projet devient parfois un parcours solitaire faute de mieux. Mais loin de s'effondrer dans la frustration, ces voyageurs développent des formes de résilience et de sens, capables de requalifier l'expérience après coup.

Le voyage en solo par défaut devient ainsi un espace de recomposition identitaire rejoignant ainsi les travaux de Jonas (2022), Dresler (2024) et Yang *et al.* (2019). N'étant pas toujours désiré ; il est souvent subi ; mais il peut, une fois engagé, donner lieu à une expérience qui transforme le regard sur la pratique et sur soi comme l'ont notamment souligné Otegui-Carles *et al.* (2022). Dans les discours des deux premières personnes interrogées (Gilles et Hugues), cette transformation reste modeste voire presque pudique. Mais elle laisse entrevoir une capacité à transformer ce qui est initialement vu comme une contrainte en une forme de prise de distance utile avec les attentes initiales et les habitudes relationnelles.

#### 3.4.1.2 Les voyageurs « par choix »

Contrairement aux voyageurs solitaires par défaut, pour qui la solitude est une modalité imprévue ou contrainte, certains individus revendiquent pleinement le choix du voyage en solo. Ce choix n'est ni passif, ni accidentel. Il s'inscrit davantage dans un processus clair et réfléchi. Les voyageurs solitaires par choix construisent activement leur projet autour de cette idée-là. Le fait d'être seul est en plus d'être accepté, aussi recherché, souhaité, parfois même nécessaire à leurs yeux pour donner un sens à leur voyage. Les témoignages de trois participants (Valentine, Clara et Bob), illustrent autant de façons d'incarner cette logique du choix : par exigence personnelle, par rupture avec l'attente sociale, ou plus de manière plus large en cohérence avec un mode de vie.

Valentine (F1) exprime de manière très claire le caractère intentionnel de sa démarche. « *C'était volontaire parce que j'avais envie de développer ma débrouillardise, développer mon anglais* ». Son voyage solitaire était pour elle l'aboutissement d'un projet précis visant le développement de ses compétences. Pour cette participante à l'étude, le voyage n'est pas uniquement un loisir, mais un espace de formation et de progression volontaire. Elle refuse explicitement de tomber dans les travers du confort et du repli, que permettrait un voyage avec des amis francophones dans un pays anglophone. « *C'est très facile de se retourner vers sa langue maternelle* », dit-elle (F1).

On comprend ici que le choix de la solitude est guidé par la volonté de se forcer à sortir de la zone de confort, d'aller au contact du monde sans filtre ni refuge culturel. Ce qui est visé, ce n'est pas simplement de découvrir le monde extérieur, mais aussi de développer l'expansion intérieure, ici en se confrontant à l'inconnu. Ce refus du voyage « assisté » s'accompagne d'une critique lucide du tourisme conventionnel, que Valentine (F1) qualifie de « scolaire ». « *Je n'avais pas envie de juste faire un voyage un peu scolaire, où tu vas dans un pays pour visiter les petits points culturels qui sont connus de Google* », explique-t-elle (F1).

La critique porte ici sur l'aspect superficiel des expériences partagées, trop balisées, trop prévisibles. En opposition à cela, le voyage en solitaire est pour elle une forme d'expérience importante et imprévisible. Elle en fait un acte de distinction par rapport au tourisme de masse, une façon de s'émanciper des modèles conventionnels de consommation du tourisme. De son côté, Clara (F2) présente un profil légèrement différent, mais complémentaire. Si son témoignage est plus succinct. Il repose sur une prise de conscience forte liée à la dépendance de l'initiative des autres : « *J'attendais tout le temps* ». Face à cette inertie relationnelle, elle pose un constat décisif : « *Si j'attends les gens, je ne partirai jamais* ».

Le choix du solo se présente ici comme un acte libérateur, un refus d'être rattaché au rythme d'autrui. Elle passe de l'attente à l'action, presque spontanément. « *Il y a eu 4-5 jours où je n'avais rien de prévu et j'ai pris un billet pour Londres* », raconte-t-elle (Clara). Cette décision rapide incarne une reconquête du pouvoir d'action et un désir d'autonomie immédiat. Le voyage en solo devient ainsi l'expression concrète de ce que l'on peut considérer comme un repositionnement personnel. Celui ne plus vouloir dépendre des autres pour pouvoir accéder enfin à une expérience

désirée. Ici encore, la solitude est affirmée comme un choix stratégique, une manière de vivre pleinement ce qui, sinon, resterait à l'état de projet avorté.

Enfin, le témoignage de Bob (H4) met en lumière un profil plus structurel : celui d'un individu pour qui le voyage en solitaire est cohérent avec une trajectoire de vie autodéterminée. Dès le départ, il exprime sa volonté de s'écarter des parcours normés. « *Parce que j'étais jeune, je voulais découvrir le monde. Je ne voulais pas faire d'études ou quoi que ce soit* », explique-t-il.

Ce rejet des institutions académiques s'accompagne d'un mode de vie qui valorise l'autonomie tant géographique que financière. Son métier dans la restauration devient alors un outil de mobilité « *J'ai un métier qui me permet [de voyager], tu vois. Financièrement parlant, étant dans la restauration, je peux travailler n'importe où* », estime-t-il (Bob). Chez lui, l'indépendance est naturelle et même plus largement cultivée pour l'intégrer à un style de vie. Le voyage solitaire n'est pas vécu comme un épisode, mais plus comme une modalité durable.

Ce que confirment ces quelques témoignages, c'est que le voyage solo n'est pas seulement une absence d'accompagnants, c'est aussi un engagement actif envers une manière spécifique de voyager et de découvrir. A travers les différents témoignages exposés précédemment, on a pu vérifier les profils des deux voyageurs solitaires identifiés par Van De Velde, (2018): l'une est subie quand l'autre est davantage assumée. Ces récits laissent déjà entrevoir certaines motivations comme la liberté ou la quête d'apprentissage, qui vont être approfondies dans le point suivant.

### 3.4.2 Les motivations du voyage en solitaire

Comme vu précédemment, les motivations qui poussent une personne à voyager sans accompagnement sont multiples et profondément ancrées dans des dynamiques personnelles, sociales ou existentielles. Avec les récits recueillis, il apparaît que le choix du voyage en solitaire ne relève pas uniquement d'un manque d'alternative, mais aussi d'une démarche volontaire portée par une quête de sens, de liberté ou de transformation. Cette section va chercher à explorer les raisons principales évoquées par les voyageurs eux même. Rejoignant la littérature et en distinguant plusieurs grands axes organisés autour du désir d'évasion, de la recherche d'apprentissage, de la

découverte de soi, de la volonté de créer du lien social, et enfin, de la quête d'autonomie et de liberté. Ces dimensions, s'inscrivent dans le contexte historique, sociologique et psychologique des sociétés occidentales contemporaines, où l'individualisation et la valorisation de l'autonomie façonnent les pratiques touristiques ( Beck *et al.*, 2002 ; Santos *et al.*, 2017). Le voyage, et en particulier le voyage en solitaire, peut ainsi être compris comme un rite de passage, selon Jafari (1988), favorisant transformations personnelles et recomposition identitaire.

#### 3.4.2.1 Le désir d'évasion

Parmi les nombreuses motivations exprimées par les différents voyageurs solitaires rencontrés, le désir d'évasion revient de manière récurrente. Cela se manifeste non seulement par cette envie de rompre avec le quotidien, mais également par un grand appétit à la découverte culturelle et l'immersion locale. Ce besoin de changer de cadre et de s'enrichir personnellement semble être une impulsion profonde, souvent en lien avec la remise en question personnelle.

C'est ainsi que Clara (F2), originaire de La Réunion, évoque le caractère unique de son arrivée en métropole comme point de départ de ses explorations européennes. « *J'ai toujours voulu découvrir l'Europe. Étant donné que je viens de la Réunion, je suis super loin. J'arrive en métropole, là, j'ai l'Europe pour pas cher, c'est le moment ou jamais* », explique-t-elle. Le voyage solitaire représente pour elle une opportunité rare de découverte et de changement.

De manière complémentaire, Valentine (F1) insiste sur sa volonté de ne pas se ranger dans un tourisme trop balisé dans l'optique de se rapprocher d'une vie quotidienne authentique, notamment en s'immergeant dans une famille néo-zélandaise. « *Mais c'était vraiment d'oublier les trucs habituels, m'insérer dans une famille et puis comprendre un petit peu leur vie de tous les jours, rentrer dans leur quotidien, devoir parler anglais [...] comprendre comment ils vivaient. C'était quoi la vie néo-zélandaise pour un Néo-Zélandais qui a toujours vécu là* », explique-t-elle pour illustrer son idée.

Ces témoignages montrent que le voyage solitaire devient un outil d'observation et de compréhension des signes de la société d'accueil et de différentes réalités sociales. La solitude devient une condition favorisant les échanges spontanés et la flexibilité dans les rencontres.

Cette volonté de s'ouvrir aux autres se retrouve aussi dans les propos de Quentin (H3), pour qui le mode de voyage s'axe beaucoup autour des rencontres avec les habitants. Par exemple son parcours en Amérique latine a été rythmé par des séjours chez l'habitant, chaque expérience devenant une porte d'entrée vers la culture locale. « *Dans chaque pays, j'essaie au moins une fois d'aller chez des gens, chez des locaux [...] Ça peut être soit les rencontres ou tout ce qui est la nourriture, les habitudes de vie, un peu tout ce qui comprend la culture* », exprime-t-il.

Le voyage devient ici un moyen d'apprentissage expérientiel, axé autour des pratiques sociales, des repas, et des échanges du quotidien. Pour Florent (H5), l'élément déclencheur de son voyage était d'ordre professionnel. « *À la base, je voulais faire un stage là-bas, dans les Pays Nordiques, parce que je suis dans le domaine de l'énergie* », raconte-t-il (H5).

Cependant, en l'absence d'opportunités trouvées sur place, le désir de découvrir un environnement culturel nouveau a pris le relais et s'est imposé comme motivation suffisante pour partir. « *Je m'étais un peu renseigné sur les pays là-bas, et ça m'a vraiment donné envie. Et donc, c'est ce qui m'a un peu poussé à aller là-bas* », rapporte-t-il.

Enfin, Bob (H4) décrit aussi une volonté de rompre de manière volontaire avec un quotidien devenu routinier, où le voyage peut venir combler cette quête de sens et de renouveau personnel à travers l'exploration. « *Je m'ennuyais, dans ma vie. Je voulais expérimenter ce mode de vie là, aller voir un peu ailleurs ce qu'il se passait, découvrir le monde, et m'enrichir, rencontrer de nouvelles personnes. Et ça a été le cas. C'était magique, une expérience incroyable* », informe-t-il.

On comprend à travers ces différents témoignages que l'évasion recherchée par les voyageurs solitaires va bien au-delà du simple déplacement géographique et place davantage comme une volonté de rupture avec le quotidien que l'immersion locale va favoriser.

### 3.4.2.2 Le désir d'apprentissage

Brièvement évoqué précédemment, Valentine (F1) souligne lors de l'entretien toute l'importance qu'elle porte à l'amélioration de ses compétences, en particulier la pratique de l'anglais qui reste la motivation à l'origine de son départ. « *J'avais envie de développer ma débrouillardise, développer mon anglais. Et je suis persuadée que quand tu pars avec des amis francophones dans un pays anglophone, tu vas forcément français, parce que c'est très facile, te retourner vers ta langue maternelle* ». Pour l'améliorer, elle choisit donc délibérément de voyager seule, afin de ne pas se reposer sur sa langue maternelle.

Et c'est en choisissant cette immersion, qu'elle se confronte à l'usage quotidien de la langue anglaise. « *J'étais obligée de me confronter à ce problème de 'je sais parler anglais'. Mais j'ai besoin de pratiquer quotidiennement. Et si je suis perdue, si j'ai besoin de poser des questions aux gens autour de moi, il faut que ce soit en anglais*», explique-t-elle pour cette idée de défis.

Cette nécessité de communication devient dès lors un vrai moteur d'apprentissage. Valentine (F1) intègre une famille locale et participe aux tâches du quotidien, ce qui l'oblige à pratiquer la langue constamment. « *Rentrer dans leur quotidien, devoir parler anglais, parce que plus je travaillais avec eux, donc j'étais obligée de parler anglais. Et de comprendre comment ils vivaient, c'était quoi la vie néo-zélandaise pour un Néo-Zélandais qui a toujours vécu là* », dit-elle.

Pour structurer son immersion, elle s'appuie sur des plateformes proches du woofing, qui permettent d'échanger des services contre un hébergement en expliquant être passé sur « *un site qui s'appelle Workaway [...]. C'est axé principalement sur l'agriculture, aider dans les fermes, etc.* »

Florent (H5) a lui aussi utilisé une approche similaire, en mettant lui aussi un accent particulier sur la dimension linguistique comme point de départ de son projet. « *La pulsion de base, c'était linguistique, on va dire. C'était pour perfectionner mon anglais. [...] J'ai fait du woofing* ». déclare-t-il.

Ces témoignages ont aidé à prendre conscience que l'apprentissage linguistique passe moins par une méthode purement formelle que par l'interaction concrète avec les locaux, encouragée par des formats alternatifs d'échange et de travail bénévole.

#### 3.4.2.3 La découverte de soi

Le voyage solitaire est aussi perçu comme un moment pour tester ses capacités, ses envies, voire ses propres limites. En quelque sorte un espace d'expérimentation de soi. « *Si je n'aime pas le fait de voyager seul, je ne le referai plus. Mais au moins, j'ai testé quoi* », évoque Clara (F2).

Il s'agit là d'une démarche de test, où le séjour de courte durée devient un moyen de se confronter à soi-même dans un environnement étranger. Cette approche progressive marque une volonté de se connaître, d'évaluer sa capacité à vivre une expérience hors des repères habituels et place ainsi ici le voyage comme un outil d'auto-évaluation.

Florent (H5) résume cela avec concision comme une autre forme de quête personnelle permettant de « *te retrouver avec toi-même* ».

Ce besoin de se retrouver seul, de se recentrer, fait écho à un désir profond de transformation. Il ne s'agit pas uniquement d'apprendre quelque chose d'extérieur, comme vu avant avec une langue, mais aussi de s'explorer intérieurement.

#### 3.4.2.4 La recherche d'interactions sociales

Aussi exprimée par certains participants est la recherche d'interactions sociales, ce qui peut sembler paradoxale. Voyager seul, justement, pour favoriser la rencontre avec autrui. Pourtant, cette logique revient dans plusieurs récits. Le fait de ne pas être accompagné rendrait en réalité les voyageurs plus accessibles et plus disponibles à l'idée d'échanger avec d'autres individus cours de leur voyage. « *Je me suis toujours dit, depuis mon premier voyage, quand tu voyages seul, de toute façon tu n'es jamais seul, tu rencontres des gens durant ton trip, des fois tu rencontres une personne pour quelques jours, tu restes avec lui, chacun trace son chemin, des fois c'est quelques semaines, des fois c'est quelques mois* », évoque Bob (H4) de manière très directe. Il met ici en lumière le

caractère spontané des relations sociales qui se nouent dans le cadre d'un voyage solitaire. Le fait de ne pas être accompagné permet à chacun de s'inscrire librement dans de nouvelles relations. Valentine (F1), quant à elle, évoque une disponibilité sociale accrue lors de ses voyages seule. « *Un de mes objectifs, ce sont les rencontres. Parce que tu es plus une [target] quand tu es seul, tu es plus disponible, en fait* », explique-t-elle.

Si dans ce cas le terme « *target* » (cible) est utilisé dans un sens hésitant, Valentine (F1) témoigne néanmoins d'une réceptivité marquée, liée à la solitude. Le voyageur devient, en quelque sorte, un point de contact social mobile, prêt à croiser les trajectoires d'autres personnes sur la route.

#### 3.4.2.5 La Liberté

Sans doute la motivation la plus mise en avant est la quête de liberté. Cette liberté peut prendre plusieurs formes comme par exemple ne dépendre de personne, organiser ses journées selon ses propres désirs, ou encore échapper aux contraintes relationnelles.

« *J'attendais tout le temps. En fin de licence, je me suis dit bon, si j'attends les gens, je ne partirai jamais. Il y a eu genre 4-5 jours où je n'avais rien de prévu et j'ai pris un billet pour Londres* », décrit Clara (F2). Elle exprime clairement un déclic personnel, issu d'un sentiment de stagnation provoqué par l'attente des autres. Elle continue en exprimant un regret, celui de ne pas avoir osé plus tôt : « *Ouais, je regrette parce que je me dis pendant les trois ans, les trois ans de licence, après la période Covid. Il y avait plein de périodes où je me souviens, où j'avais l'argent, j'avais le temps. Et juste parce que personne ne pouvait m'accompagner, je ne l'ai pas fait* ».

Le voyage seul devient ici un acte émancipateur, une réponse concrète au frein social que peut représenter l'absence d'un compagnon de route.

De son côté, Lilian (H6) propose une réflexion sur les modèles de voyage dans un cadre de groupe. « *J'ai voyagé uniquement avec des gens, donc, dans un premier temps, avec mes parents ou dans ma famille, par exemple. Je sais que c'est mon père qui gère tout ça, qui a un programme un peu, entre guillemets, strict [...] Et après, sinon, avec mes amis, du coup, c'était vraiment l'opposé, c'est-*

*à-dire que rien n'était orchestré.»* explique-t-il, mettant en évidence le désir d'autonomie dans l'organisation du séjour.

Il explique aussi comment il s'est toujours effacé devant les plannings des autres, avant de ressentir le besoin de prendre le contrôle de son propre rythme : « [...] *[J]e me suis toujours un petit peu effacé. Et là, je trouvais ça intéressant [...] de me faire mon propre planning, mon propre plan de route, mon propre plan de bataille* ».

Cette liberté est aussi synonyme de calme et d'introspection, « *je recherche aussi le calme, parce que, moi, je ne viens pas forcément pour sociabiliser avec les gens là-bas. Je viens vraiment pour passer du temps pour moi, finalement, être seul, me retrouver avec mes idées, faire ce que je veux [...]* », précise-t-il.

Gilles (H1) aborde lui aussi cette thématique mais sous l'angle des concessions évitées.

« *Quand tu pars avec quelqu'un tu dois faire des contraintes. Tu as des concessions à faire [...] Là je n'en avais rien à faire, je suis parti à la période que je voulais [...] Je me réveillais quand je voulais, à l'heure que je voulais. Je faisais ma routine. En fait, j'ai fait vraiment le voyage comme je voulais. C'était ça que je recherchais.* » formule-t-il pour donner ses arguments.

A travers ces différents témoignages, on comprend que la liberté n'est pas uniquement géographique mais qu'elle prend un sens bien plus large, traitant même des aspects plus profonds comme le social, l'émotionnel ou encore le psychologique.

Après avoir exploré ces différentes motivations, montrant que les motifs initiaux des voyageurs solitaires ne s'arrêtent pas à la simple préparation du voyage, pour beaucoup il se trouve dans l'expérience vécue directement sur place. C'est donc tout naturellement que la recherche va maintenant traiter des ressentis et bénéfices positifs que ce type de voyage engendre.

### 3.4.3 Les bénéfices

Partir seul peut être perçu comme une réponse à un contexte donné ou un choix extravagant, les témoignages recueillis dans cette recherche révèlent une réalité toute autre : celle d'une expérience

transformatrice, marquée par un large panel de bénéfices personnels, émotionnels et relationnels. Ces bénéfices ne se résument pas à la satisfaction de voyager, mais engagent des dynamiques plus profondes de connaissance de soi, de renforcement de la confiance personnelle, de rapport au monde et aux autres. Pour mieux rendre compte de cette variété d'expériences, cette section s'agencera autour d'axes complémentaires. D'abord, il sera exploré comment le voyage solitaire agit comme un vecteur d'émancipation personnelle et de bien-être psychologique. Il est ensuite vu comment il catalyse des compétences pratiques comme l'autonomie, la débrouillardise et la prise de décision. Puis, il est abordé le lien entre solitude volontaire et éveil sensoriel, curiosité ou plaisir d'explorer. Enfin, il sera analysé comment cette expérience change les représentations sociales et personnelles, menant parfois à une véritable prise de recul. Ces différentes dimensions, bien qu'interconnectées, permettent de comprendre avec précision la richesse et la singularité du ressenti positif lié au voyage en solitaire.

#### 3.4.3.1 Un voyage vers soi

Les récits recueillis lors de cette enquête qualitative mettent en lumière que le voyage solitaire dépasse largement la simple volonté de « partir seul ». Il s'agit d'un processus émancipateur, de connaissance de soi, et de liberté, souvent vécu comme une expérience transformative. Les motivations premières laissent maintenant place à une exploration plus profonde : celle de sa propre personne, de ses désirs, de ses limites, et de ses valeurs. Le témoignage de Bob (H4) est emblématique de cette dynamique. Il évoque ce besoin de « *suivre ses instincts, de ne pas juger hâtivement, d'être ouvert à toutes sortes de cultures, d'écouter les gens* ». Mais plus encore, il insiste sur l'importance de décaler son regard de soi vers l'autre en expliquant qu' « *il faut arrêter de tout ramener à soi. Justement, écouter les gens, comme ça, ça te permet de les découvrir, et d'avoir de bonnes discussions, de prendre le temps* ». Ce rapport au monde, plus calme et plus réceptif, se développe dans un cadre où l'on n'est plus parasité par la présence d'une autre personne.

En parallèle à cette ouverture, les participants soulignent une nouvelle appréciation de leur propre compagnie. Lilian (H6), qui affirme être déjà d'un tempérament plutôt autonome, y retrouve une forme de confort. « *Moi je me sens plutôt bien. Je pars à l'aventure. Je suis assez solitaire dans*

*mon train de vie. Je fais ce que je veux donc non, pour moi. C'est top »* déclare-t-il. Voyager seul est pour lui une bonne manière de prolonger un mode de vie qui lui correspond, tout en attisant une curiosité continue pour le monde extérieur. Cette certaine forme d'auto-suffisance revient aussi dans les propos de Gilles (H1) : *« ce qu'on aime nous est de savoir, on va dire, s'imposer, qu'on a tous des valeurs et des goûts différents et que c'est bien de les mettre aussi en avant parce que c'est notre personnalité »*. Il ne s'agit pas plus de se couper du monde que de revendiquer une identité propre, affranchie des ajustements nécessaires des voyages de groupe. Florent (H5) va lui aussi en ce sens lorsqu'il affirme ne pas savoir *« si changer c'est le mot. Ça peut au contraire un peu plus te retrouver toi-même »*.

Cette affirmation de soi s'accompagne souvent d'un fort désir de ne plus dépendre des autres pour expérimenter ses propres expériences. *« J'ai fait l'erreur de vouloir attendre que j'aie des amis qui puissent venir avec moi. Ça a fait que pendant trois ans, je n'ai pas fait grand-chose »* formule Clara (F2) avec lucidité. Pour elle, il y a eu un déclic décisif : *« je me suis dit, je ne le ferai jamais si je ne pars pas seule »*, puis *« maintenant, je ne perds pas le temps et j'ai plus cette limite et cette appréhension là que j'avais avant Londres par exemple »*. Cette volonté de reprendre le contrôle sur son emploi du temps se retrouve également dans le témoignage de Bob (H4,) dont le choix du voyage en mode « backpack » symbolise une certaine forme d'émancipation matérielle.

A cette indépendance gagnée se rajoute pour certains un lien thérapeutique fort, souvent mentionné comme un prolongement du fait de voyager seul. Valentina (F1) parle très directement de ce ressenti. *« Il y a un côté très thérapeutique quand même, parce que tu as le temps de penser »*, explique-t-elle (F1). *« Tu es avec toi-même. Tu es plus curieuse aussi. Tu es plus consciente de ce qui se passe autour de toi »*, rajoute-t-elle.

Loin d'être un repli sur soi, cette solitude devient un espace mental où les préoccupations s'éclaircissent et les priorités se réordonnent. Cela prend même la forme d'une expérience quasi spirituelle pour Lilian (H6), *« c'est une bulle. Tu te sens accompli. Tu grandis à chaque voyage seul parce que tu es beaucoup plus alerte »*. On entend ici une rupture avec le quotidien, avec ses contraintes et ses automatismes, qui lui permettent de se recentrer.

Certains témoignages évoquent aussi des moments où cette mise à l'écart du monde permet une prise de recul réelle, un temps suspendu pour réfléchir à sa vie et à ses choix. Lilian (H6) parle d'un moment de trouble personnel, au sortir de la licence : « *je ne savais pas ce que je voulais faire dans la vie [...] ça m'a permis de réfléchir sur plein de choses [...] je me suis recentré un peu sur moi-même* ». Ce besoin de ralentir pour observer le chemin parcouru, mais aussi pour envisager d'autres possibles, revient aussi chez Florent (H5), qui de manière plus concise mais tout aussi significative en expliquant que « *tu relativises un peu plus sur certains trucs* ». Il s'agit de ne pas se laisser envahir par des urgences superficielles et de replacer les choses dans un cadre plus large.

Le voyage solitaire semble également favoriser une prise de conscience sociale et existentielle. Valentine (F1) témoigne avec force de cette ouverture nouvelle au monde. « *Ça m'a appris énormément de choses, d'être plus conscient aussi [...] le luxe, la vie de luxe qu'on a en tant qu'occidentaux, c'est incroyable* » exprime-t-elle. Ce recul face à sa propre condition s'accompagne d'une évolution de son caractère : « *Je pense être quelqu'un de plus patient grâce au voyage [...] de plus ouvert et plus sociable [...] quelqu'un qui s'en moque des codes sociaux et qui fait un peu sa vie, son train de vie sans se préoccuper de la vie des autres* ». Quentin (H3) exprime lui aussi cette évolution intérieure, « *j'ai vu des gens dans des situations où je ne peux pas me plaindre. Tu relativises* ».

Enfin, des participants évoquent une reconnexion à leur propre valeur en tant qu'individu, ce que l'on peut considérer comme une forme de réappropriation de soi qui dépasse les injonctions du groupe. « *Ça te fait remarquer que tu es important en tant que tel* » résume simplement Gilles (H1), laissant ici comprendre que cette reconnaissance de soi ne doit pas toujours dépendre d'une validation extérieure ou des dynamiques collectives.

#### 3.4.3.2 Le développement personnel

Pour les voyageurs interrogés, la confiance en soi apparaît comme un élément central de leur ressenti. Loin d'être figée, cette compétence se construit de manière progressive à travers les défis rencontrés et surmontés en solitaire. Clara (F2) évoque clairement ce sentiment d'accomplissement personnel. « *Je pense qu'il y a aussi un côté dépassement de soi, de me prouver que je suis*

*quelqu'un d'indépendant, que je peux faire les choses seule. Il n'y a pas besoin d'attendre les gens pour faire quoi que ce soit. Et tu te dis, si tu es capable de voyager seul, tu es capable de tout faire seul* ». Le voyage devient dans cette logique un espace où s'expérimente la liberté de l'individu, les capacités personnelles sont mises à l'épreuve, testées puis validées.

Pour Lilian (H6), qui parle beaucoup de la richesse de son témoignage introspectif, cette autonomie acquise est indissociable d'une nouvelle manière de voir le monde. « *Tu t'enlèves des barrières finalement [...] manger seul ça peut sembler comme un challenge au début maintenant ça l'est plus du tout [...] aucun problème là-dessus* », exprime-t-il. Le changement de perception du quotidien, autrefois source de gêne ou d'anxiété, devient maintenant plus naturel et fluide. Le voyage solitaire agit ainsi comme un outil de désinhibition sociale, où l'individu apprend à se détacher du regard d'autrui et à affirmer son existence dans l'espace public.

Gilles (H1) témoigne lui aussi en ce sens : « *Peut-être un peu plus de confiance en moi aussi. [...] ça m'a permis de m'imposer, on va dire* ». Chez Lilian (H6), la transformation touche également l'expression linguistique, reflet d'une nouvelle confiance en sa capacité à interagir avec les autres. « *Je n'avais pas confiance en mon anglais, peur que les gens me jugent [...] là où bah finalement quand je suis parti seul, je n'avais pas le choix. Ça m'a donné confiance. Maintenant je suis beaucoup plus à l'aise* », défend-il. La progression dans l'usage des langues étrangères n'est pas simplement technique, elle est aussi symbolique. Le voyageur solitaire apprend ainsi à dépasser ses peurs, à s'affirmer dans un cadre inconnu, ce qui contribue directement à une meilleure estime de soi. La répétition des expériences consolide ce sentiment d'assurance. À plusieurs reprises, Lilian (H6) témoigne en ce sens : « *Ça m'apporte une certaine confiance en moi. Je suis capable de faire ça tout seul. Je réserve tout tout seul. J'organise tout mon plan de voyage tout seul. Psychologiquement ouais ça donne de la confiance et à chaque fois je sais que j'en ressors grandi* ». Cette autonomie totale, permet à la personne de prendre le contrôle de son histoire, en devenant l'acteur principal de son propre parcours en choisissant elle-même les directions à suivre.

### 3.4.3.3 Adaptabilité et autonomie renforcées

Le voyageur solitaire, retiré de la dynamique de groupe ou de binôme, se retrouve obligé à la prise de décisions constantes. Cette idée impose donc une adaptation permanente aux imprévus, qui devient un apprentissage actif et constant. « *La débrouillardise, c'est vraiment... Tu es livré à toi-même. Donc, s'il y a un souci, tu es le seul à pouvoir gérer ce problème. [...] Moi, si je me perds dans ma ville, bon... mais je me perds en voyage, j'adore !* » exprime clairement Valentine (F1). Ici la capacité à résoudre des problèmes dans des contextes inconnus, loin d'être perçue comme stressante, devient presque désirable. Chacune des difficultés rencontrées sont vues comme une opportunité d'apprentissage.

De la même manière, Quentin (H3) note un changement important dans la gestion de ses émotions, souvent plus vives lorsqu'on est seul. « *Il peut y avoir une galère, ça ne va pas me changer ma journée [...] ça t'apprend à gérer tes émotions, finalement* ». On voit ici que le voyage solitaire sert d'apprentissage constant du calme et de la maîtrise de soi.

Cette expérience pousse également à prendre des décisions rapides, de sorte à agir de façon plus décisive. Gilles (H1) explique ainsi que l'absence de codécideur le force à prendre des initiatives : « *Si tu ne te décides pas, tu ne vas jamais le faire. Donc, ça te force à faire des choix* ». Cette même autonomie décisionnelle, selon Hugues (H2), devient une idée transférable, utile dans d'autres dimensions de la vie. « *J'ai pu voir que je pouvais me débrouiller tout seul [...] même quand j'avais des problèmes techniques, j'arrivais à me démerder* » explique-t-il.

Le voyage solitaire induit également une transformation durable des habitudes de vie, notamment dans les loisirs ou les activités quotidiennes. « *Je vais beaucoup plus au sport tout seul [...] j'ai pris cette habitude de faire énormément d'activités tout seul* », raconte Gilles (H1). Ce changement marque l'ancrage de cette nouvelle posture qui est de ne plus attendre l'autre pour agir, et d'assumer le plaisir ou l'envie comme unique moteur de l'action. Le voyage solitaire devient ainsi un point de bascule vers une forme d'indépendance active et affective.

Aussi, un autre bénéfice particulièrement significatif du voyage solitaire est sa capacité à désinhiber les projets professionnels, en particulier ceux qui impliquent un déplacement géographique ou une prise de risque entrepreneuriale. Clara (F2) relate tout particulièrement l'impact direct de ses premières expériences. « *Moi, ça m'a débloqué sur plein de choses. J'étais plus ouverte à partir en Espagne. Je suis partie trois mois aux Baléares où j'ai travaillé, j'avais plus cette limite* », rapporte-t-elle. La barrière géographique ou la peur de l'inconnu s'estompent peu à peu, remplacées par une posture bien plus proactive. Ce que Clara (F2) décrit ici est un élargissement concret de son champ d'action où chaque voyage semble permettre de débloquer une étape supplémentaire dans son parcours. Elle ajoute même que cette autonomie acquise l'a poussée à créer son entreprise. « *Après, j'ai ouvert ma micro-entreprise. C'est un truc que je n'aurais jamais pensé. Je me suis dit : 'je vais le faire'* » ajoute-t-elle, soulignant que cela l'a indirectement poussée à ouvrir sa propre entreprise.

#### 3.4.3.4 Un moteur de curiosité

Aussi, le voyage solitaire semble permettre d'intensifier la sensibilité aux environnements traversés. Plusieurs participants expriment avoir eu une curiosité accrue, une attention plus vive portée aux détails et une liberté nouvelle d'explorer sans contrainte.

Lilian (H6) témoigne par exemple de cet éveil sensoriel par la marche, activité qu'il décrit comme presque obsessionnelle. « *J'avais été très attentif sur plein de choses, une petite rue... Ok, j'y vais. Ça a l'air sympa. J'y vais. Je fais ça. Je me perdais presque. Je me rappelle. Je marchais, peut-être, des 30 km par jour, 30-35 km par jour, non-stop, toute la journée* », L'absence d'encadrement semble ici catalyser une forme d'errance volontaire, où la découverte devient un moteur constant d'avancée, sans but précis.

De son côté, Clara (F1) évoque une attention accrue à l'environnement social et naturel qui l'entoure. « *Je sais que quand j'ai voyagé seule, je regardais beaucoup plus la nature autour de moi. Quand j'étais au restaurant seule, j'observais les gens. J'essayais de capter des petits trucs que j'aurais pas du tout capté si j'étais avec d'autres personnes...* ». Cette sensibilité particulière

est rendue possible par l'absence de distractions sociales, ce qui confère au voyage une densité nouvelle.

Hugues (H2), quant à lui, insiste sur la capacité d'émerveillement que procure ce mode de voyage. « *C'est plutôt cool. Tu vois des trucs. De façon générale, tu es un peu neutre. Mais tu vois des trucs intéressants et puis tu peux t'arrêter. Tu te dis qu'est-ce que c'est que ça ? Et c'est très sympa en fait, à faire* », Il décrit ici une posture ouverte, disponible, dans laquelle l'imprévu devient motif de plaisir.

Enfin, cette curiosité se double d'une richesse relationnelle, « *J'ai rencontré des gens magnifiques, beaucoup de beaux souvenirs, beaucoup d'expériences bonnes et mauvaises. Ça te forge. Ça te fait grandir. Ça t'ouvre l'esprit...* » souligne Bob (H4) avec force. Le voyage en solitaire, loin de mettre à l'écart, semble au contraire ouvrir à la rencontre et à l'altérité.

#### 3.4.3.5 Une transformation du regard

Le voyage en solitaire vient également bouleverser les représentations préalables, tant sur les lieux que sur sa propre personne. Des récits montrent à quel point cette expérience permet de déconstruire des aprioris, d'abandonner des stéréotypes et de redéfinir des normes sociales intériorisées. « *Quand tu voyages seule et que tu découvres un pays que tu ne connais pas du tout, tu te fais des sortes d'aprioris, tu t'es fait tout un film dessus, tu arrives et c'est pas du tout, ou alors c'est mieux que ce que t'avais imaginé* », exprime clairement Valentine (F1).

Ce témoignage articule un processus de réévaluation constant qui rendu possible par la mise en situation directe à la réalité du terrain. Dans une même dynamique, Quentin (H3) évoque son changement de perception notamment face à la Colombie. « *Le danger en Colombie est souvent très relayé... maintenant, j'ai trop envie d'y retourner, parce que je ne me suis jamais senti en insécurité...* ». Cette remise en cause des stéréotypes révèle la puissance transformative du voyage, qui agit comme une expérimentation des réalités du terrain et une confrontation face aux discours préétablis.

De son côté, Clara (F2) met en lumière une évolution dans sa perception de l'autonomie : « *tu brises tous les codes en 4 jours. Et du coup, quand tu rentres chez toi, il n'y a plus de règles* ». Cette affirmation présente un certain basculement intérieur, où l'individu se réapproprie la norme sociale, la conteste même, et s'autorise à vivre selon ses propres directives.

« *Je suis allée à Barcelone voir un concert... Je suis partie seule. J'ai adoré. Je me suis dit, plus jamais je m'empêche d'aller à un concert parce que personne ne vient* », se remémore-t-elle, en soulignant l'expérience marquante qu'est un concert solo. Ici, le voyage solitaire permet une forme d'émancipation personnelle et sert de levier pour dépasser les attentes sociales et les limitations imposées.

Ce sentiment évolue même de façon progressive tout au long de l'expérience. « *Je suis partie, beaucoup d'appréhension... et le fait d'être partie en connaissant personne, j'ai encore plus profité parce que je pouvais faire ce que je voulais. Je n'avais pas d'obligation envers des gens* », exprime Gilles (H1). Ce détachement face aux attentes extérieures est progressif, ce qui laisse place à une confiance grandissante en ses propres capacités.

#### 3.4.3.6 Une prise de recul existentielle

Au-delà même des bénéfiques pratiques et émotionnels, le voyage solitaire semble agir comme un espace privilégié de réflexion existentielle. Plusieurs participants témoignent d'un apaisement intérieur, d'une capacité accrue à relativiser et à réévaluer leurs priorités.

Bob (H4) évoque ce retour à l'essentiel. « *Je suis revenu un peu beaucoup plus apaisé... Tu relativises quand tu vois certaines personnes dans d'autres pays... Elles sont heureuses avec rien... Tant que tu as la santé, tout va bien* ». Ce regard porté sur les choses simples et la résilience d'autrui vient nourrir une posture de gratitude et de détachement vis-à-vis des préoccupations quotidiennes.

De façon complémentaire, Lilian (H6) parle du rôle de la solitude comme espace de réflexion. « *Cette solitude-là permet de prendre du recul sur certaines choses... Ça existe vraiment... Tu vois*

*des choses... Tu relativises... Tu te poses plein de questions* ». Le changement avec le cadre habituel, combinée à l'absence de distraction sociale, crée un terreau propice à l'introspection et à la prise de conscience.

### 3.5 Synthèse

En croisant l'analyse des profils et des témoignages, on comprends que le voyage en solitaire ne se résume pas à une absence d'accompagnements mais s'inscrit dans une dynamique plus large, tant personnelle que sociale et existentielle. Les deux figures principales y sont développés avec d'un côté le voyageur par défaut et de l'autre le voyageur par choix. Si tous deux se retrouvent dans la même pratique, il est vu que ces deux pratiques sont bel et bien différentes à travers les témoignages. Par la suite, il est évoqué les différentes motivations, qui ont traduit un besoin de transformation et de rupture avec les normes collectives bien établies. C'est dans cette perspective que le voyage en solitaire devient une démarche active qui réponds aux besoins de réalignements des envies et des valeurs des voyageurs. Aussi, il est évoqué avec les voyageurs les différents bénéfices qu'ils ont pu tirer de cette expérience. On a par exemple pu recenser le renforcement de la confiance en soi, le développement de la débrouillardise, l'exploration libre ou encore l'introspection. Ici, l'expérience solitaire agit comme un outil de croissance personnelle, permettant à chacun de mieux se connaître et de développer une plus grande autonomie, tant sur le plan émotionnel que social. Ces éléments servent ici de base pour les propos qui vont suivre et comprendre les tensions et obstacles que rencontrent les voyageurs solitaires.

## CHAPITRE IV

### LES DÉFIS DU VOYAGE EN SOLITAIRE

Le voyage en solitaire possède bon nombre d'aspects motivants et positifs comme il est vu dans le chapitre précédent, mais cette expérience, aussi enrichissante soit-elle s'accompagne de défis concrets et complexe. Voyager seul implique de devoir gérer la logistique du séjour, d'affronter des imprévus ou encore de gérer les contraintes associées aux suppléments de l'occupation simple. Aussi, en dehors de l'aspect matériel, il y a les dimensions psychologiques, particulièrement avec les dilemmes de la solitude ou encore la gestion de la sécurité. Il sera donc exploré à travers ce chapitre, tant à partir des témoignages que de la littérature, l'ensemble des défis rencontrés par les voyageurs au cours d'un voyage. Il a pour but d'illustrer comment ces voyageurs composent avec ces réalités, mettent en place des stratégies de contournement ou d'adaptation et contribuent à travers leurs pratiques, à redéfinir leur place dans le paysage touristique contemporain.

#### 4.1 Les défis du voyage en solitaire

Le voyage en solitaire présente plusieurs défis. Aux obstacles logistiques, s'ajoutent les discriminations sociales, les surcoûts économiques, les questions de sécurité, le dilemme que représente le repas en solitaire ainsi que le rôle que peuvent avoir les réseaux sociaux.

##### 4.1.1 Les défis logistiques

Au cours de leur périple, les voyageurs solitaires sont confrontés à une série de défis logistiques. Cela va de la phase de planification jusqu'à l'accomplissement concret du voyage. Ces nombreuses contraintes sont souvent liées au fait que l'offre touristique actuelle est encore largement conçue pour des paires (couples) ou des groupes constitués, négligeant de ce fait les configurations individuelles (Jonas, 2022 ; Yang, 2020). Indéniablement, cette exclusion n'est pas le résultat d'une intention volontaire, mais plutôt d'une norme implicite de la société inscrite dans la structure même des produits et services touristiques.

Un des premiers obstacles réside dans le manque d'adéquation de l'offre touristique aux besoins spécifiques des voyageurs en solo. Plusieurs chercheurs exposent cette notion, à commencer par Jonas (2022 : 558, traduction libre) qui remarque qu'« un autre défi concerne l'absence de forfaits et d'offres touristiques adaptés aux personnes seules, la majorité des forfaits étant conçus pour des couples ou des compagnons de voyage ». Cette remarque est en lien direct avec l'idée de Yang (2020 : 6) qui considère que les nombreuses offres de voyage ainsi que les espaces touristiques sont idéalement conçues pour les couples et les familles. Elle souligne aussi qu'elles sont nettement moins développées pour les personnes seules comme les célibataires, montrant que cela ne suit pas particulièrement les évolutions sociales récentes. Ce biais dans la conception des produits touristiques fait ressortir le sentiment d'invisibilisation des voyageurs solos, contraints de composer avec des offres que faiblement adaptées à leur réalité. Cette absence d'options personnalisées entraîne de ce fait plus de difficultés dans la recherche d'activités, d'hébergements ou de circuits accessibles à une personne seule.

À cette inadéquation s'ajoute une pénalisation financière systémique : le supplément individuel, aussi appelé *single supplement*, qui se traduit comme un coût additionnel appliqué aux voyageurs ne correspondant pas à la norme de l'occupation double. Jonas (2022 : 558, traduction libre) souligne à ce propos que « du fait de la perspective du voyage à deux qui domine les forfaits touristiques, les voyageurs solitaires paient souvent plus cher leurs séjours sous forme de suppléments individuels ». Yang (2020 : 6-7, traduction libre) précise aussi que « l'occupation double étant la norme par défaut des hébergements, les voyageurs seuls se voient fréquemment imposer un coût supplémentaire pour les circuits organisés et les croisières ». Cette majoration tarifaire n'est pas justifiée par une prestation supplémentaire mais par le simple fait de ne pas se conformer au format couple ou groupe. C'est comme cela que le voyage en solo devient plus coûteux, ce n'est pas en raison d'un luxe ou d'un confort supplémentaire, mais bien en raison de ce que l'on peut considérer comme une inadéquation systémique entre l'offre standardisée et les besoins plus spécifiques des individus. Cette logique cause une forme de discrimination tarifaire structurelle qui porte préjudice à l'accessibilité du tourisme pour les voyageurs seuls, pouvant transformer les choix de mobilité en vraie contrainte financières.

Cette insuffisance se retrouve aussi au travers des outils numériques et des supports d'accompagnement, souvent conçus pour des expériences partagées (Jonas, 2022 ; Yang, 2020). Il existe encore peu de circuits touristiques étant spécifiquement pensés pour les solos et rares sont les agences proposent des conseils ciblés ou des guides adaptés à cette clientèle. Le peu d'applications facilitant la mise en relation entre voyageurs seuls, la personnalisation des itinéraires ou la gestion autonome des urgences renforce ce sentiment d'isolement logistique. Ainsi, plus que la question économique ou de l'inadaptation de l'offre, le défi du voyage en solitaire réside aussi dans cette nécessité permanente de palier une absence de médiation organisée.

#### 4.1.2 Les discriminations

Si les contraintes de logistiques vont constituer des obstacles concrets et mesurables dans l'expérience du voyage en solitaire, elles ne sont que la partie visible d'un phénomène plus profond et plus insidieux : les discriminations sociales susceptibles d'affecter ceux choisissant de voyager seuls. Ces discriminations ne se révèlent pas seulement dans les grilles tarifaires ou les modèles d'organisation, mais aussi dans les représentations sociétales, les normes dominantes et les jugements extérieurs. En d'autres termes, au-delà des limites matérielles, le voyage solitaire se heurte avec des idées sociales encore largement imprégnés d'un idéal relationnel et collectif, où l'individu seul est souvent perçu comme déviant, suspect, voire presque problématique. Cette stigmatisation peut se manifester sous plusieurs formes, pouvant aller de l'exclusion symbolique à la remise en question du choix individuel, notamment lorsqu'il s'agit de femmes voyageant seules. Ces mécanismes discriminatoires relèvent en grande partie de ce que l'on peut qualifier de discriminations automatiques, c'est-à-dire de formes de différenciation et d'exclusion qui s'exercent sans intention explicite, mais qui s'appuient sur des normes sociales profondément intériorisées. (Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, 2018)

C'est dans ce cadre qu'arrive l'idée de « célibatisme » (traduction libre de l'anglais « *singlism* ») (Rosenbloom, 2013 cité dans Yang, 2020 : 7), qui constitue un cadre analytique indispensable pour comprendre la discrimination automatique à l'encontre des personnes seules. Yang (2020 : 7) rappelle à ce propos que le terme *singlism* réfère à un ensemble d'attitudes négatives, de stéréotypes et de pratiques sociales défavorables envers les individus célibataires ou non accompagnées. Dans

l'industrie du tourisme, cette discrimination est marquée par un manque de reconnaissance dans les propositions commerciales, une omission dans les campagnes marketing, ou encore par des préjugés sociaux qui associent le voyage en solitaire à une vision d'échec personnel, à l'isolement non désiré ou à la marginalité. Lorsque ces logiques de singlism se répètent, se normalisent et s'inscrivent durablement dans les pratiques organisationnelles et commerciales, elles prennent la forme de discriminations systématiques. Celles-ci ne reposent plus uniquement sur des perceptions individuelles, mais sur des structures, des règles et des modèles de fonctionnement qui produisent, de manière récurrente, des désavantages pour les personnes voyageant seules. (Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, 2018)

Les travaux de Chung *et al.* (2017 : 485, traduction libre) permettent d'approfondir cette analyse en distinguant deux types de contraintes qui ralentissent la participation des individus aux loisirs et aux voyages solitaires, ce sont les contraintes intrapersonnelles et les contraintes interpersonnelles où ils précisent que « les contraintes intrapersonnelles (telles que les caractéristiques personnelles, les difficultés psychologiques, les perceptions de soi), combinées à la motivation, interviennent en premier lieu dans les préférences de loisirs, tandis que les contraintes interpersonnelles (comme l'absence de partenaires) peuvent affecter la compatibilité et la coordination interpersonnelles liées à ces préférences ». On comprend ici que le voyage solitaire se retrouve ainsi limité non seulement par des éléments internes, tels que la crainte, l'estime de soi ou l'image sociale du voyageur solo, mais aussi par des facteurs externes, comme l'absence d'accompagnateurs disponibles ou les regards désapprobateurs des proches. Cette double contrainte peut réduire le sentiment de légitimité du voyage en solitaire, et contribuer à maintenir une forme de censure sociale intériorisée, particulièrement forte dans les environnements culturels où l'appartenance au groupe est valorisée.

Ces dynamiques prennent une tournure encore plus marquée lorsque le sujet du voyage en solitaire touche aux femmes. La présence d'une femme seule dans l'espace public, et plus encore dans l'espace touristique, fait bien souvent l'objet d'une plus grande attention, souvent teintée de défiance, de paternalisme ou de sexualisation (Mcmanara et al., 2010, Otegui-Carles et al., 2022 ; Sujood et al., 2023 ; Wilson et al., 2008). Quatre formes majeures de contraintes auxquelles sont confrontées les femmes voyageant seules sont même identifiées : les perceptions et opinions

d'autrui, la vulnérabilité perçue, le sentiment de restriction d'accès et d'immobilité temporelle, ainsi qu'une plus grande visibilité (Wilson et al., 2008 : 173). Les différents regards auxquels peuvent faire face les voyageuses solitaires ont souvent un caractère intrusif, analysant presque leurs comportements, questionnant leur respectabilité, et les ramenant à une posture de vulnérabilité supposée. Ce sentiment de surveillance constant renforce de toute évidence la contrainte symbolique oppressant sur la mobilité féminine autonome.

Heimtun et Abelsen (2013 : 164) précisent cette étude en se basant sur le concept de « géographie de la peur », élaboré par Wilson et Little (2005 ; 2008) pour décrire les diverses facettes de la restriction spatiale vécue par les femmes seules. Elles rappellent qu'il existe quatre types de contraintes qui limitent les déplacements des femmes avant et pendant un voyage en solitaire :

- les contraintes socioculturelles (influences du foyer qui définissent les rôles et styles de vie genrés, orientant les actions et interactions) ;
- les limitess personnelles et internes (manque de perception de sa capacité à voyager seule) ;
- les contraintes pratiques (inexpérience linguistique, géographique, manque de ressources) ; et
- les contraintes spatiales (insécurité).

C'est cette même géographie de la peur qui engendre des effets concrets. Comme le soulignent Heimtun et Abelsen (2013 : 164, traduction libre), « cette géographie de la peur rend les femmes voyageant seules plus inquiètes face aux agressions, au harcèlement sexuel et au regard masculin, au point que cela limite parfois leurs choix de destinations ainsi que leurs interactions avec les personnes sur place ». Ce climat d'inquiétude, véhiculé par les guides de voyage eux-mêmes, comme l'indiquent les auteurs en citant le Lonely Planet Maroc, contribue à assigner aux femmes un mode d'emploi spécifique de la mobilité, fondé sur la vigilance, l'auto-surveillance et la retenue. Ainsi, « les femmes reçoivent des instructions détaillées sur la manière de gérer l'attention des hommes locaux et de prendre des précautions de sécurité », soutiennent Heimtun et al. (2013 : 164, traduction libre), alors que ces mêmes consignes ne sont pas transmises aux hommes. Cette différence illustre le poids des normes genrées dans l'encadrement du voyage solitaire.

Enfin, Jordan et Aitchison (2008 : 333, traduction libre) insistent sur le fait que les espaces sociaux urbains tels que les rues, les magasins, les bars et les restaurants sont aussi des lieux contestés pour les femmes seules : « les regards des hommes locaux dans ces espaces sociaux induisent une auto-surveillance et un contrôle des actions et interactions des femmes ».

#### 4.1.3 Les surcoûts

Au-delà des discriminations vues ci-dessus, les voyageurs solitaires doivent aussi avoir à faire face à des formes plus concrètes de désavantage économique. Ces coûts supplémentaires, sont souvent invisibilisés dans des politiques de prix standardisés et constituent un obstacle majeur à la pratique du voyage en solitaire. La notion de *singlism*, qui est vu plus tôt, ne se limite donc pas uniquement à une stigmatisation sociale, cela s'exprime également au travers des logiques tarifaires excluantes, fondées sur une vision normative du tourisme centrée sur le couple ou le groupe. Ces coûts additionnels, loin d'être anecdotiques, traduisent une forme d'injustice économique structurelle, qui pénalise financièrement les individus voyageant seuls.

La manière dont l'industrie est organisée économiquement autour d'une tarification pensée pour deux (Jonas, 2022 : 558), tant bien au niveau des hébergements, que des circuits organisés ou des croisières, la pratique habituelle est de considérer une occupation double comme un standard autour duquel s'organise l'offre commerciale. De cause à effet, ce modèle tarifaire rend automatiquement le voyage en solitaire bien plus onéreux. Jonas (2022 : 558, traduction libre) souligne ce déséquilibre structurel en expliquant qu'« [e]n raison de la perspective du voyage à deux dans les forfaits touristiques, les voyageurs solitaires ont tendance à payer davantage, notamment à travers des suppléments pour chambre individuelle ». Cette logique, qui présuppose que deux personnes partagent toujours les coûts, ne tient pas compte de l'évolution des modes de vie et de la hausse de l'individualisation des parcours et de l'augmentation du nombre de personnes seules.

Le supplément single, compris comme la majoration appliquée à une personne seule occupant une chambre conçue pour deux, illustre de manière notable cette logique économique discriminante. Ce surcoût, souvent expliqué par des arguments comptables liés à l'optimisation de l'espace, découle en réalité d'une vision normative du voyage, dans laquelle la solitude n'est pas prévue.

Yang (2020 : 6-7, traduction libre) souligne que cette pratique reste largement répandue expliquant que « [l]es voyageurs solitaires se voient souvent facturer un supplément dans les circuits organisés et les croisières ». On ne parle donc pas de cas isolés mais d'un schéma commercial bien installé, appliqué de manière systématique, même dans un contexte où la diversification des profils de voyageurs devrait appeler à une plus grande adaptation des offres.

L'individu voyageant seul endosse non seulement des coûts supplémentaires mais il se voit également refuser les avantages qui sont liés aux économies d'échelle ou aux promotions de groupe. Ce déséquilibre tarifaire crée en quelque sorte une forme de double peine économique. Yang (2020 : 14) confirme l'importance primordiale du coût dans la prise de décision de voyage en expliquant que les voyageurs solitaires ont la même contrainte significative dans l'organisation des voyages, le coût.

#### 4.1.4 La sécurité

S'il est vrai que les surcoûts qui sont imposés aux voyageurs solitaires marquent une forme d'injustice économique, d'autres défis touchent des domaines plus personnels et émotionnels, notamment le sentiment de sécurité. Voyager seul s'associe aussi à l'idée de s'exposer à des environnements inconnus, parfois considérés comme menaçant, particulièrement lorsqu'on est vu comme vulnérable. Cette sensation d'insécurité, qu'elle soit fondée ou anticipée, a une grande importance dans le choix des déplacements des personnes solos. Il ne relève pas seulement de peurs individuelles irrationnelles, il s'appuie sur des contextes sociaux, culturels et genrés au sein duquel le fait d'être seul peut être assimilé comme un signe de faiblesse ou pire, comme une invitation pour des comportements intrusifs, voire dangereux.

Plusieurs études ont mis en lumière le lien entre le fait de voyager seul et la perception amplifiée du risque, notamment en matière de sécurité personnelle. Yang (2020 : 7) synthétise bien cette idée en notant que la plupart des études s'accordent à reconnaître une plus grande tendance des femmes à percevoir le voyage en solitaire comme étant risqué, la peur du harcèlement sexuel étant d'ailleurs un argument souvent cité. Ce constat souligne le caractère genré de l'insécurité perçue, qui semble affecter de manière plus intense les femmes voyageant seules. Cette peur du harcèlement sexuel ou

des agressions sexuelles n'est pas seulement une préoccupation individuelle car elle est le fruit d'une expérience sociale ancrée dans des rapports de genre inégalitaires, où le corps féminin dans l'espace public, et davantage dans un environnement étranger, est considéré comme plus exposé (Jordan *et al.*, 2008 : 344).

Il est toutefois important de préciser que le sentiment de vulnérabilité n'est pas exclusivement féminin. Bianchi (2016 : 206) élargit cette réalité aux hommes en soulignant que ces derniers ressentent eux aussi moins de sécurité lorsqu'ils sont seuls. On comprend ici la solitude comme un facteur d'exposition accrue au danger ou du moins à la perception de celui-ci. Seul, le voyageur se retrouve sans témoin, sans soutien direct, et doit être capable de mobiliser davantage de ressources personnelles pour faire face à des situations qui pourraient poser problème.

Un autre point intéressant va être la manière dont les contextes culturels locaux influencent fortement la manière dont les voyageurs solitaires expérimentent les espaces qu'ils traversent. Dans certaines cultures, les regards insistants, en particulier ceux des hommes peuvent générer un sentiment d'inconfort, voire d'intimidation (par exemple les regards insistants des locaux sur les occidentaux en Chine ou en Inde). Chung *et al.* (2017 : 485) expliquent ce phénomène en soulignant que dans certaines sociétés, les regards masculins insistants posés sur des femmes voyageant seules peuvent les faire se sentir hypervisibles, voire menacées. Cette gêne liée à cette grande visibilité, souvent rapportée dans les témoignages de femmes peut engendrer une sorte d'auto-censure ou à des stratégies d'évitement de certaines destinations, activités ou horaires.

La sécurité perçue influence donc complètement les comportements de consommation touristique. Quand l'environnement est perçu comme risqué, les voyageurs solitaires hésitent à participer à des activités jugées potentiellement dangereuses, voire y renoncent complètement. Chung *et al.* (2017 : 485) précisent ainsi que « *when a solo traveller feels more vulnerable to challenges in travelling alone, he/she tends to hesitate to take part in seemingly risky activities and even avoid the activities or the destinations* ». Cela réduit considérablement la possibilité d'expériences accessibles et aggrave le sentiment de limitation et de dépendance au contexte.

Enfin, certaines situations qui semblent d'apparence banale, comme le simple fait de manger seul au restaurant, peuvent être perçues comme des moments de mise en danger. Jonas (2022 : 558) note par exemple que « *fears of safety may also be exacerbated as solo dining could indicate to predators that someone is alone, [...] solo dining often makes women feel more vulnerable* ». Le repas, qui est habituellement convivial, se transforme alors en symbole de tension et de mise en scène d'une vulnérabilité apparente. Le fait d'être identifié comme seul dans un lieu public peut éveiller des soupçons, ou pire, amener des comportements malveillants. La sécurité subjective ne dépend donc pas seulement des caractéristiques objectives du lieu, mais aussi de la manière dont l'individu s'y sent perçu.

#### 4.1.5 Le repas seul ou en «solitaire»

A travers la littérature scientifique, le repas en solitaire est régulièrement mentionné comme l'un des principaux obstacles au voyage en solitaire. « Le fait de manger seul est également l'un des principaux défis et facteurs de dissuasion du tourisme en solo. Il y a un certain niveau de gêne associé au fait de manger seul », explique par exemple Jonas (2022 : 558, traduction libre). Cette gêne ne relève pas simplement de l'idée d'inconfort personnel, mais s'ancre aussi dans la crainte du jugement venant des autres, que l'on peut rattacher à la discrimination automatique. Leith (2020 : 253) précise que manger seul induit de s'exposer au jugement des autres et à l'idée de regard du public, ce qui peut conduire à l'embarras. Le regard public agit ainsi comme une mise en évidence sociale de la solitude, et l'individu seul à table peut sentir de la stigmatisation, voire la marginalisation, dans un espace pensé pour favoriser les interactions.

Ce phénomène encore plus marqué dans les contextes culturels où la convivialité autour de la nourriture est sacralisée. Le repas devient alors un miroir déformant de la norme sociale, révélant l'écart entre le modèle dominant (celui du couple ou du groupe) et la réalité du voyageur solitaire (Heimtun, 2010 : 177).

Manger seul, au-delà de la gêne que cela peut occasionner, peut également avoir un impact sur la qualité de l'expérience touristique. Song *et al.*, (2021, cités par Jonas, 2022 : 558, traduction libre) soutiennent qu'« un élément essentiel de l'expérience gastronomique est l'interaction entre les

employés et les clients qui dînent ensemble, ce qui est entravé par les voyages en solitaire ». L'absence d'interactions sociales, que ce soit avec d'autres convives ou avec le personnel modifie l'expérience du repas. Ainsi, le repas perd alors de sa richesse émotionnelle et symbolique, se réduisant en un acte purement fonctionnel qui peut parfois même, comme vu précédemment devenir anxiogène.

Cette perte d'interaction peut également être amplifiée dans les environnements où l'accueil des personnes seules est mal pensé ou mal perçu. Bien que souvent involontaire, ce manque d'aménagements adaptés (tables isolées, serveurs peu attentifs) peut faire augmenter ce sentiment d'isolement et de mise à l'écart.

#### 4.1.6 Les réseaux sociaux

Le moment du repas est un exemple très parlant de cette tension entre solitude choisie et exposition sociale. Le simple fait de manger seul se transforme en une vraie épreuve publique dans un monde où la visibilité sociale est omniprésente. Or, cette visibilité ne se limite plus à l'espace physique car elle s'étend désormais maintenant à la sphère numérique. Les réseaux sociaux, en tant qu'instrument de communication et de validation, se placent comme centraux dans l'expérience contemporaine du voyage, d'autant plus pour les voyageurs solitaires. S'il est vrai qu'ils permettent de maintenir un lien avec les proches et de partager une certaine activité sociale, ils peuvent également augmenter les formes de pression, de jugement ou encore de solitude perçue. Le voyage en solitaire, qui fait face aux exigences de mise en scène numérique, se vit alors aussi bien dans l'espace géographique que dans un espace numérique hyperconnecté, où l'identité du voyageur est sans cesse en changement et en construction.

Dans le contexte de la vie contemporaine où la connectivité est omniprésente, les outils numériques permettent aux voyageurs solitaires de rester en lien de manière quasi constante avec leurs proches. Selon Su et Wu (2021, cités dans Jonas, 2022 : 560 ; traduction libre), « [l]a technologie peut donner l'impression au voyageur solitaire qu'il n'est jamais seul puisqu'il informe constamment sa famille et ses amis, partageant virtuellement ses expériences, ce qui est utilisé depuis quelques années ». C'est avec cette capacité à pouvoir échanger en temps réel sur ses impressions ou émotions que cela peut créer une illusion d'accompagnement. Le téléphone, les messageries

instantanées et les plateformes comme les réseaux sociaux (Instagram) ou les applications de messagerie (Whatsapp) qui deviennent alors des compagnons de route à part entière qui vont aider à remplir les moments de solitude physique.

Comme le soulignent particulièrement Ghaderi *et al.* (2023 : 1, traduction libre), « le partage d'expériences de voyage sur les médias sociaux est devenu une tendance populaire pour de nombreuses personnes », et ces partages ne s'arrêtent pas à une simple documentation. En effet, ils permettent aussi de « se connecter avec d'autres voyageurs » et de garder un lien avec la communauté.

Pour certains, cette connectivité ultra-présente agit comme une sorte de sécurité émotionnelle, voire comme un dispositif de protection (Ghaderi *et al.*, 2023 : 9-10). Elle permet aussi de faire face à certaines des peurs vu dans le point précédent. Parmi lesquelles on peut nommer la gestion du silence, du repli sur soi ou du regard des autres, en particulier dans les moments où la solitude est visible aux yeux de tous (repas seul, attente dans les lieux publics, etc.).

Par ailleurs, les réseaux sociaux imposent une norme de représentation qui affecte la manière dont le voyage en solo est vécu et perçu (Elnur et Akgün, 2025 : 2). Dans de nombreuses cultures mais plus encore dans l'espace numérique, l'idée de loisir ou de bonheur est encore beaucoup associée à des pratiques collectives. Le voyage se retranscrit à travers des photos de groupe, de couples, ou de scènes festives. Décalé par rapport à cela, le touriste solitaire peut vite se sentir illégitime ou jugé.

Pour illustrer cela, Ghaderi *et al.* (2023 : 3) notent que les motivations des voyageurs à partager leurs expériences incluent plusieurs facteurs comme la recherche de reconnaissance sociale ou encore l'envie de se représenter de sorte à se mettre en valeur. Cette dynamique peut faire grandir un sentiment de pression à montrer son bonheur, y compris pour les voyageurs solitaires.

C'est aussi particulièrement présent chez les femmes où cette pression de l'image est accentuée par des stéréotypes persistants. Chung *et al.* (2017 : 485, traduction libre) relèvent que « les attitudes et commentaires négatifs provenant des réseaux sociaux et la perception du voyage en solo des femmes comme une activité risquée et dangereuse peut affecter leur niveau de participation au voyage en solo ». En étant partagés sur les réseaux sociaux, ces mêmes commentaires peuvent

décourager les initiatives individuelles, et aident à entretenir les peurs ou encore stigmatiser les choix autonomes. Les plateformes numériques se transforment en espaces de validation mais aussi de jugement, où la femme seule en voyage s'expose à des remarques.

De ce fait, les réseaux sociaux peuvent se présenter tantôt comme des outils de valorisation du voyage en solo (en facilitant le partage, la narration personnelle, l'affirmation de son autonomie), tantôt comme des instruments de contrôle social et de comparaison.

Ghaderi *et al.* (2023 : 4, traduction libre) soulignent même que « l'un des principaux avantages du partage des expériences de voyage est le sentiment d'appartenance à une communauté et la connexion à des réseaux plus vastes », ce qui peut être particulièrement bénéfique pour les voyageurs solitaires. Toutefois, cette quête d'appartenance à cette fameuse communauté peut vite faire de l'expérience une dépendance à la validation numérique.

Cette ambivalence numérique est un aspect important des défis contemporains du tourisme en solitaire, où les limites entre autonomie et dépendance, liberté et validation, présence et solitude, deviennent de plus en plus floue. Le voyageur solitaire se retrouve à sans cesse jongler entre le besoin d'introspection et d'exhibition, entre l'expérience vécue et l'expérience partagée.

Pour mieux comprendre ces problématiques complexes qui concernent les voyageurs solitaires, une clarification et une définition détaillée des concepts clés de la solitude et de l'individualisme s'imposent. Ces notions sont souvent sujettes à confusion jouent un rôle crucial dans la manière dont le voyage en solo est vécu. Une définition précise permettra ainsi d'éclairer les motivations, les défis et les stratégies des touristes solitaires, tout en offrant un cadre conceptuel solide pour analyser leurs interactions avec l'environnement touristique et les normes sociales.

## 4.2 La solitude

En tant qu'expérience humaine universelle, la solitude constitue un phénomène important et complexe qui traverse l'histoire, les cultures et les dimensions individuelles. Cette complexité s'explique en grande partie par la diversité des représentations sociales et des vécus subjectifs qui y sont associés. Selon le CNRTL (2012), il s'agit de la « situation de quelqu'un qui se trouve sans compagnie, séparé, momentanément ou durablement, de ses semblables ». Cette définition met un accent tout particulier sur une caractéristique centrale de la solitude, à savoir ici l'absence de présence physique d'autres personnes. Toutefois, cette approche réductrice a tendance à masquer

certaines profondeurs psychologique et sociologique de l'expérience solitaire. Afin d'éviter cette confusion conceptuelle, il est important de bien comprendre la différence entre solitude et isolement social, en précisant que l'expérience de la solitude ne se résume pas exclusivement à une séparation physique, mais prend également une dimension subjective et contextuelle (Long *et al.*, 2003 : 22).

La perception de la solitude s'est historiquement transformée au fil des siècles. La Sagna (2007 : 43) souligne que la solitude, comprise comme un problème humain, apparaît véritablement dans les sociétés modernes à partir du XVII<sup>e</sup> siècle. « Elle est apparue dans la civilisation comme une trouvaille : l'[H]omme pouvait être seul avec lui-même », précise-telle (La Sagna, 2007 : 43). Ce changement sémantique et social révèle un conflit intrinsèque entre la solitude choisie, perçue comme un moment d'introspection et d'individualité, et la solitude subie, associée à l'isolement et à l'exclusion sociale. Ce basculement, amorcé à l'ère moderne, marque un changement essentiel dans la conception du rapport de l'individu à lui-même et aux autres.

Une des caractéristiques fondamentales de la solitude repose sur son lien logique avec la socialité humaine. Comme le rappellent Toyoshima et Sato (2015 : 171, traduction libre), « [...] il est important pour nous, en tant qu'êtres humains, de construire des relations sociales avec les autres au cours de notre vie ». Cette affirmation renvoie à une conception anthropologique classique qui fait comprendre que l'humain est par nature un être social (Toyomashi et Sato, 2015 ; Long *et al.*, 2003). Dans cette perspective, la solitude va à l'encontre de ce besoin fondamental, ce qui peut transformer cela en une expérience déstabilisante et socialement marginalisante.

Néanmoins, cette perspective de la socialité humaine est nuancée par d'autres travaux qui mettent l'accent sur le caractère subjectif de la solitude. Kaufmann (1995 : 126, traduction libre) observe ainsi que « [...] le sentiment subjectif de solitude dépend du regard que l'individu porte sur sa propre situation et de son jugement personnel de la solitude ». La solitude n'est donc pas un état mesurable de manière objective, mais plutôt une expérience singulière ancrée dans une perception personnelle et contextuelle. De fait, deux individus expérimentant une même situation d'isolement peuvent la vivre de manière complètement différente, lié à leur rapport subjectif à cette dernière.

De même, cette perspective se précise en distinguant la solitude subie, vécue comme un moment d'isolement émotionnel désagréable, de la solitude choisie, pouvant être perçue comme un moment

de ressourcement ou d'introspection (Peplau et Perlman, 1982 ; cités dans Kaufmann, 1995 : 129). Cette distinction permet de mieux comprendre les différentes variations psychologiques de la solitude, en soulignant l'importance du cadre d'interprétation propre à chacun des individus.

#### 4.2.1 Les dynamiques relationnelles

Une autre dimension essentielle de la solitude réside dans la dynamique relationnelle. Il est possible de définir la solitude en termes relationnels, en précisant qu'elle se manifeste lorsque « [...] le nombre de relations est plus petit que désiré, ou lorsque ces relations n'atteignent pas le degré d'intimité souhaité », affirment Jong-Gierveld et Kamphuis (1985 cités dans Kaufmann, 1995 : 130, traduction libre). Il est compris ici que les dimensions quantitatives et qualitatives de la solitude, en mettant en avant l'écart entre les attentes relationnelles de l'individu et la réalité de ses interactions sociales. C'est dans ce même cadre que qu'il est possible de sentir la solitude, et ce même en présence d'autres personnes. Cela peut par exemple arriver si l'individu n'arrive pas à établir des connexions émotionnelles significatives (Toyoshima et Sato, 2015 : 171-172).

Van De Velde (2018) montre que la solitude peut également se retrouver dans les formes de vie contemporaine. Elle met spécialement en lumière l'émergence de la « vie en solo », qui marque les réelles évolutions normatives autour de la solitude. Si autrefois, elle était perçue comme une condition marginalisante, la vie seule tend aujourd'hui à être requalifiée comme un mode de vie assumé, voire valorisé (Van De Velde, 2018 : 9). Van De Velde (2018 : 9) précise ainsi que « [...] la vie seule a fait l'objet d'une reformulation conceptuelle comme 'vie en solo' pour s'émanciper d'un prisme négatif l'associant uniquement à une solitude subie ». Cette évolution montre ainsi que la solitude, dans certaines configurations contemporaines, peut cesser d'être stigmatisée pour devenir un choix de vie accepté.

Toutefois, deux formes de solitude particulièrement révélatrices se distinguent de cette ambivalence (Schurmans, 2003 ; cité dans Van De Velde, 2018 : 11). D'une part, les solitudes liées au "rejet", qui sont celles qui résultent d'une perte involontaire (rupture amoureuse, décès, exclusion sociale), tandis que les solitudes du "retrait" sont intentionnelles et relèvent d'un désir de

la personne se recentrer sur elle (Schurmans, 2003 ; cité dans Van De Velde, 2018 : 11). Cette distinction permet de mieux comprendre le rapport entre solitude et autonomie personnelle.

De nos jours, la solitude est en grande partie conditionnée par les nouvelles technologies de communication. Pour compléter cela il y a notion récente de "solitudes numériques" qui est même utilisée pour désigner les formes de solitude liée à l'usage des réseaux sociaux et des technologies connectées (Van De Velde, 2018 : 12). Si ces outils et plateformes ont pour objectif initiale de connecter les gens entre eux et de favoriser les liens sociaux, ils peuvent de manière paradoxale mener à un sentiment de solitude accrue en raison de l'absence de véritables interactions humaines. Nguyen et Rodriguez (2024 : 2) reprennent cette idée en proposant le concept de "solitude gradient", où l'expérience solitaire va fluctuer en fonction de l'intensité et de la nature des interactions numériques.

#### 4.2.2 Les dimensions négatives de la solitude

La solitude est ainsi une expérience fortement ambivalente, tantôt entre une quête d'introspection tantôt une contrainte subie, où effets sociaux et psychologiques varient selon les circonstances et les perceptions individuelles. Elle est souvent vécue de manière négative lorsqu'elle est imposée, suscitant des sentiments de malaise, d'anxiété et de détresse psychologique (Long *et al.*, 2003 579). L'isolement involontaire s'accompagne bien souvent d'un sentiment de vide et de manque relationnel, ce qui transforme l'expérience en une pénible épreuve émotionnel (Long *et al.*, 2003 579). Long *et al.* (2003 : 125) précisent aussi que les épisodes de solitude négative sont la plupart du temps associés à un non-contrôle de la situation, tandis que ceux qui choisissent volontairement la solitude en retirent davantage de bienfaits. Ce contraste met en évidence la distinction entre une solitude choisie et une solitude subie, où l'autonomie de l'individu dans son rapport à l'isolement joue un rôle important dans la perception qu'il va en avoir.

Les différentes représentations sociales peuvent aussi renforcer la dimension négative de la solitude. Kaufmann (1995 : 125) souligne que le sentiment de solitude est fortement influencé par les normes culturelles et les jugements sociaux. Celui qui est impacté par la solitude ressent d'autant plus violemment son isolement que son entourage lui renvoie l'image d'une situation

irrégulière. La perception sociale de la solitude comme une faiblesse des aspects relationnels contribue grandement à aggraver l'expérience subjective du manque de contacts sociaux. Cette vision, notamment influencée par la psychanalyse, tend à pathologiser la solitude en la présentant comme une déviance par rapport aux normes établies. Anthony Storr (1988 ; cité dans Kaufmann, 1995 : 125) illustre cette idée en mettant en avant l'importance des liens intimes dans l'équilibre psychologique, suggérant que leur absence peut amener des troubles et de la souffrance.

Cette construction sociale de la solitude comme une expérience foncièrement négative trouve un écho dans les recherches récentes qui la qualifient d'« enjeu de santé publique » (Van De Velde, 2018 : 5). Klinenberg (2002 ; cité dans Van de Velde, 2018 : 5) va jusqu'à affirmer que « la solitude tue », des mots lourds de sens qui marquent son impact presque toxique sur la santé physique et mentale des individus. De même, mis en évidence par Nguyen et Rodriguez (2024), l'épidémie de solitude, fait l'objet d'une préoccupation croissante quant aux effets de l'isolement prolongé. En effet, de nombreuses études (Long *et al.*, 2003 ; Nguyen et Rodriguez, 2024 ; Toyoshima et Sato, 2015) mettent en évidence les effets néfastes de la solitude sur le bien-être psychologique, avec par exemple pour effets une augmentation du stress et de l'anxiété ainsi que des impacts sur la santé cognitive (Luo *et al.*, 2024 : 47) pouvant aller jusqu'à la dépression. Pour ce qui est de la santé physique, la solitude peut causer des problèmes comme l'élévation de la pression artérielle, des troubles du sommeil et une détérioration du système immunitaire (Tomoyashi et Sato, 2015 :172). Ces impacts tant physiologiques que psychologiques exposent en détail pourquoi la solitude est souvent perçue comme une condition indésirable, voire dangereuse pour l'individu.

Il est néanmoins essentiel de faire la différence solitude objective et solitude subjective afin de mieux comprendre les diversités du phénomène. Nguyen et Rodriguez (2024 :2) précisent que la solitude subjective ne dépend pas nécessairement d'un isolement physique, mais plutôt d'un sentiment de manque relationnel et d'une absence de communication significative avec autrui. Ainsi, il est possible de ressentir une solitude profonde tout en étant entouré d'autres individus. C'est par exemple le cas si la personne juge ses relations comme insatisfaisantes ou si elle éprouve des attentes sociales non comblées (Nguyen et Rodriguez ,2024 :2). À l'inverse, certains individus peuvent choisir d'être physiquement seuls sans pour autant ressentir de solitude subjective, ces derniers trouvent du réconfort dans la solitude volontaire.

L'imposition de la solitude est expressément problématique lorsqu'elle résulte d'une exclusion sociale ou d'un retrait involontaire. Nguyen et Rodriguez (2024 : 5) expriment que la solitude non

autodéterminée, c'est-à-dire imposée par des facteurs externes tels que le rejet social ou une faible estime de soi, peut conduire à un repli sur soi et à une détérioration des capacités d'interaction sociale. Cette dynamique est d'autant plus préoccupante qu'un isolement prolongé peut renforcer ce cercle vicieux où la solitude entraîne une difficulté accrue à créer des liens sociaux, un cercle vertueux. L'absence prolongée de stimulation sociale peut également provoquer un état de fatigue émotionnelle et cognitive, augmentant le risque de dépression (Nguyen et Rodriguez, 2024 : 5 ; Long *et al.*, 2003 : 22).

Enfin, les contextes sociaux et culturels amènent des variations dans la perception de la solitude. Plus précisément certaines pratiques, comme voyager, aller au restaurant ou au cinéma seul, sont souvent perçues comme des entorses aux normes sociales et amènent un certain sentiment de malaise ou de jugement de la part des autres (Nguyen et Rodriguez, 2024 :4). Toutefois, lorsque ces activités sont pleinement assumées, elles peuvent au contraire renforcer le sentiment d'autonomie et d'accomplissement personnel. Ce détail illustre la nature profondément subjective de l'expérience de la solitude et l'importance des facteurs sociaux dans son interprétation.

En bref, la solitude est une expérience pluridimensionnelle qui peut être vécue d'un côté comme une source de bien-être et de développement personnel, d'un autre comme une épreuve douloureuse. Dans le cas où elle serait subie, elle est associée à un mal-être psychologique et physiologique important, ce qui est renforcé par la stigmatisation des représentations sociales. Dans le cas où elle serait choisie, elle peut devenir un moyen de ressourcement et d'indépendance. La clé réside donc dans la capacité de l'individu à avoir le contrôle sur son état de solitude et à le vivre de manière épanouissante plutôt que contraignante. Cette analyse met en lumière la nécessité d'adopter une approche nuancée, prenant en compte à la fois les paramètres sociaux, psychologiques et contextuels de la solitude, pour mieux la comprendre.

#### 4.3 L'individualisme

Actuellement, l'individualisme est une philosophie politique et sociale qui valorise fortement les libertés individuelles en mettant un point sur l'autonomie et l'indépendance des individus (Realo *et al.*, 2002 : 165). Cette approche place notamment l'individu comme le maître de ses décisions et

de ses objectifs, cela en soutenant que ses intérêts sont mieux servis lorsqu'il dispose d'une liberté maximale pour déterminer ses propres choix (Martin, 2010).

De manière plus contemporaine, l'individualisme s'affirme comme un mode de pensées grandissant, mettant par exemple l'accent sur l'autonomie personnelle et la distinction de soi par rapport aux autres (Santos *et al.*, 2017 :1228). Ce phénomène se manifeste par la présence grandissante de valeurs individualistes que peuvent être l'indépendance, l'auto-expression, l'auto-suffisance et l'unicité, en opposition aux cultures collectivistes qui prônent l'appartenance et les liens familiaux (Grossmann *et al.*, 2014 cités dans Santos *et al.*, 2017 : 1228). Santos *et al.* (2017 : 1229) au travers de leur étude sur la montée de l'individualisme expliquent qu'il y a eu une augmentation de la fréquence de l'utilisation des termes renvoyant à l'individualisme dans la littérature comme « *self, unique, personal, me/mine* ».

L'individualisme repose sur plusieurs principes importants qui influencent les et les choix des individus. Dubois et Beauvois (2005 : 127) en identifient cinq, qu'ils jugent pertinent pour cette approche :

- la priorisation de ses objectifs individuels par rapport aux objectifs collectifs ;
- l'auto-suffisance ;
- l'internalité ;
- l'ancrage individuel ; et
- la contractualité.

La première caractéristique, à savoir l'importance accordée aux objectifs individuels, traduit une pensée où les aspirations personnelles l'emportent sur les dynamiques collectives (Dubois *et al.*, 2005 : 127). C'est donc dans ce cadre que l'individu va privilégier ses propres aspirations au détriment des exigences du groupe ou des autres. Cette approche peut ainsi s'inscrire dans une certaine logique d'autodétermination (Buzinde, 2020 :2) où la quête d'accomplissement personnel devient le moteur central du comportement. Il peut être ajouté à cela que la priorité des objectifs personnels est souvent associée aux sociétés à forte tendance individualistes, où le résultat sera de plus en plus perçu comme le fruit d'un effort personnel et autonome plutôt que le fruit d'une

collaboration. Ce qui peut par la suite entraîner une réduction de la participation à des structures collectives au profit d'une gestion plus autonome des parcours de vie.

Le second élément, l'autosuffisance, peut se traduire comme la capacité de tout un chacun à résoudre ses propres problèmes et à subvenir à ses besoins sans dépendre de la communauté (Sampson, 1977, cité dans Dubois *et al.*, 2005 : 127). Cette idée s'articule autour notamment d'une valorisation de la compétence personnelle rejoignant ainsi de près le premier élément. D'un point de vue plus psychologique, il peut s'agir d'une expression du sentiment d'efficacité personnelle, influant ainsi sur la prise de décision et la capacité à faire face aux différents défis (Schunk *et al.*, 2019 : 8).

Une autre caractéristique concerne l'internalité, c'est-à-dire une disposition cognitive qui amène les individus à corréler les événements à des facteurs internes, plutôt qu'à des éléments externes ou contextuels (Rotter, 1966 ; Dubois *et al.*, 2005). C'est cette même orientation qui renforce le sentiment de contrôle sur sa propre existence et influence les agissements (Dubois *et al.*, 2005 : 128). Cependant, une internalité abusive peut engendrer une trop grande responsabilisation, tout particulièrement lors de situations d'échec, pouvant générer beaucoup de stress et d'anxiété (Peterson *et al.*, 1984 : 348).

Pour ce qui est de l'encrage individuel, cela peut être compris comme la tendance d'un individu à se structurer psychologiquement autour de ses croyances et attitudes personnelles, plutôt qu'en fonction de son appartenance à un groupe social (Dubois *et al.*, 2005 : 127). Il peut donc être saisi ici que ce phénomène repose sur une autodéfinition basée sur des éléments intrinsèques. Ces éléments vont davantage être les valeurs personnelles ou les expériences individuelles, que les identifications collectives. Cela s'oppose ainsi aux dynamiques identitaires fondées sur l'adhésion à des catégories sociales, comme peuvent être l'appartenance ethnique ou religieuse par exemple. Aussi, il est remarqué, que dans les sociétés actuelles particulièrement marqués par la montée de l'individualisation, l'encrage individuel tend à s'accroître, entraînant une réduction des identités collectives et une diversification des parcours de vie (Beck *et al.*, 2002 ; Santos *et al.*, 2017). Néanmoins, une prédominance de cet ancrage peut réduire la capacité des individus à avoir un certain soutien social, car ces derniers vont minimiser l'importance des liens communautaires.

Enfin, pour la contractualité, il peut être compris comme un mode de régulation des relations sociales basés sur la complémentarité et les accords mutuels, plutôt que sur une adhésion à des principes collectifs (Dubois *et al.*, 2005 :127). Cette idée se met dans une logique où les interactions interpersonnelles peuvent être perçues comme des engagements réciproques, soumis à des négociations et à des révisions en fonction des intérêts variant des parties impliquées (Dubois *et al.*, 2005 : 127). Cela se place en opposition directe avec les relations fondées sur les obligations culturelles ou familiales, là où la contractualité favorise une flexibilité renforcée dans la gestion des liens sociaux. Cette structuration relationnelle est particulièrement observable dans les sociétés modernes, où la notion de contrat social se substitue progressivement aux structures communautaires traditionnelles. Pourtant, comme les points précédents, une trop grande contractualisation de ces relations peut engendrer une fragilisation des engagements sociaux et une instabilité des liens interpersonnels. C'est particulièrement présent dans la mesure où les relations deviennent désormais conditionnées par des bénéfices mutuels plutôt que par des attaches durables et plus 'organiques'.

La montée de l'individualisme, soutenue par le développement économique et aidé par la sécurité matérielle, a profondément transformé les dynamiques sociétales. Ce qui a réduit petit à petit la dépendance aux structures communautaires et en encourageant les individus à privilégier leurs aspirations personnelles (Inglehart et Baker, 2000 cités dans Santos *et al.*, 2017 : 1229).

Ce phénomène se remarque à l'échelle mondiale, comme en témoignent les analyses de Santos *et al.* (2017 : 1234) selon lesquelles, parmi les 53 pays étudiés, 39 ont enregistré une augmentation significative de l'individualisme, pour seulement cinq affichant une diminution. Cela se remarque aussi dans le domaine du tourisme, où le voyage en solitaire se place comme une manifestation directe de cette tendance.

Le voyageur solitaire, privilégie une personnalisation importante de son expérience et une maîtrise totale de son itinéraire, ce qui rejoint directement l'idée selon laquelle l'individu se place au cœur de ses décisions et de son parcours. Cette transformation est d'autant plus marquée par les effets de la mondialisation et la plus grande accessibilité aux voyages, rendant le tourisme solitaire non seulement plus réalisable, mais également plus attractif. En permettant une certaine liberté dans le

choix des activités, des déplacements et des interactions, cette forme de tourisme se place dans une logique où le voyage se transforme un espace d'expression et de contrôle personnel.

Au travers de l'individualisme présent dans les sociétés contemporaines, il est mis en avant la valorisation de la liberté, de l'autonomie et de l'indépendance des individus, mettant ne priorité leurs aspirations personnelles aux les dynamiques collectives. Il repose sur cinq principes clés : la priorité des objectifs individuels, l'autosuffisance, l'internalité, l'ancrage individuel et la contractualité. Favorisé par le développement économique et la mondialisation, l'individualisme grandit à l'échelle mondiale et transforme les comportements et le tourisme n'échappe pas à cela. Vu de manière directe, le voyage en solitaire permet une personnalisation totale du parcours et une maîtrise des choix, en phase avec le besoin croissant d'indépendance. Toutefois, cette montée de l'individualisation peut fragiliser les liens sociaux et engendrer une forme d'isolement, illustrant les paradoxes de cette évolution sociétale.

Cette analyse des défis du voyage en solitaire au travers de la littérature révèle que cette pratique, certes motivé par divers facteurs se confronte à des difficultés. Parmi ces défis on peut retrouver des discriminations ou encore l'inadéquation de l'offre touristique, mais aussi des sujets plus subjectifs comme les tensions liées à la solitude ou la croissance de l'individualisme. Les différents constats vu appellent à dépasser les approches générales pour comprendre comment ces défis se traduisent concrètement dans les expériences vécues des voyageurs. C'est dans cette perspective que s'inscrit l'étude de cas qui suit, qui sera basé sur des témoignages directs traitant de la manière dont ces défis se manifestent et sont négociés.

#### 4.4 Étude de terrain

Si le voyage en solitaire est souvent projeté comme une expérience de liberté et d'émancipation, il s'accompagne de manière générale d'un ensemble de défis concrets, parfois invisibilisés, qui marquent profondément les parcours individuels. Loin de la belle image idéalisée de l'aventurier libre, le voyageur solitaire doit sans cesse négocier avec une multitude de contraintes matérielles, sociales, économiques et psychologiques. Ces contraintes sont bien souvent peu considérés par l'industrie touristique traditionnelle, bien qu'étant pourtant omniprésentes dans les témoignages

recueillis. Elles dessinent une réalité faite de compromis, d'ajustements, de renoncements parfois, mais aussi d'apprentissages et de stratégies d'adaptation.

Une analyse transversale des principaux défis rencontrés par les individus qui voyagent seuls, notamment à partir des récits de terrain collectés tout au long de cette recherche permet de mettre en avant de manière significative les différents aspects de leur expérience. Ces récits ne constituent pas seulement des expériences individuelles isolées, mais viennent incarner des dynamiques plus larges avec des rapports à l'organisation, à la sécurité, aux normes sociales, au genre, à l'économie du tourisme ou encore aux logiques d'inclusion et d'exclusion. Que les contraintes soient logistiques, discriminatoires, financières ou symboliques, elles ne sont pas seulement des obstacles ponctuels, mais pour certaines de vrais révélateurs structurels de l'inadéquation entre certaines normes dominantes du système touristique et les besoins spécifiques des voyageurs solitaires.

C'est dans ce sens que cette partie n'a pas pour objectif de dresser un portrait homogène du voyageur seul, mais plutôt à mettre en lumière la diversité de des expériences, des tensions qu'il traverse, et les manières dont il compose avec les ressources à sa disposition.

Chacune des parties suivantes apportera un éclairage sur ces aspects, en démarrant par les choix organisationnels et logistiques du voyage jusqu'aux formes de traitement différencié ou de discrimination vécues, en passant par les enjeux économiques spécifiques, les perceptions du risque et les stratégies de sécurité, le vécu de la solitude, ou encore le rôle ambivalent des réseaux sociaux. Ensemble, ces éléments permettent de mieux comprendre les conditions du voyage en solitaire, et d'interroger les voyageurs sur la capacité du système touristique à s'adapter à cette modalité en expansion.

#### 4.4.1 L'organisation et la logistique du voyage

Un des éléments importants du voyage est l'organisation logistique réalisé en solitaire. Au fil des témoignages recueillis, une logistique se dessine comme étant un équilibre subtil entre l'improvisation, la débrouillardise, les contraintes économiques et les attentes personnelles. Les différents participants n'abordent pas cette question de la même manière, mais leurs récits révèlent

une série de stratégies et d'idées adaptées à leurs moyens, leur personnalité et leur conception du voyage.

Un des participants à l'étude, Hugues (H2) illustre par exemple cette tension entre contraintes budgétaires, besoins pratiques ainsi que la réflexion financière poussée avant le départ. « *J'ai commencé à regarder le prix d'un pass pour le train, mais ça coûtait trop cher. Je préférerais mettre cet argent dans des visites, de la nourriture ou des logements* », dit-il (H2). Il explique que devant ce coût excessif d'un laisser-passer ferroviaire de plusieurs mois, il va diriger son choix vers l'idée d'acheter un vélo, dans l'optique de le revendre à la fin du voyage pour amortir les dépenses. Cette décision illustre non seulement une autonomie poussée mais aussi une volonté d'optimiser les ressources pour privilégier des expériences locales (visites, nourriture, hébergement) plutôt que les déplacements eux-mêmes. Cette décision logistique se double d'une capacité d'adaptation constante : Hugues (H2) choisi de transporter une tente pour faire face aux imprévus d'hébergement, des rustines pour anticiper les crevaisons et des sangles pour maintenir son sac. Sa narration montre une préparation minimale mais soigneusement réfléchie, permettant une certaine liberté de mouvement tout en assurant une forme de sécurité de base.

Il est aussi possible d'ajouter à cela le témoignage d'un autre participant, Bob (H4) qui pousse la logique d'improvisation à son paroxysme. En refusant toute forme de planification, il affirme qu'il « *ne réserve rien, ne prévois rien* », se déplaçant exclusivement en auto-stop et de se laissant guider par les opportunités offertes par les rencontres humaines. Au travers de cette posture, il fait émerger une forme de voyage grandement tourné sur le relationnel, où l'itinéraire se construit au fil des échanges et des invitations. Son expérience donne à voir un mode d'organisation extrêmement fluide, presque chaotique aux yeux d'un voyageur plus conventionnel, mais profondément axé sur l'instant présent. Bob (H4) dort là où on veut bien l'accueillir : sur la terrasse d'un bar, dans des casernes de pompiers, des clubs de pétanque ou même chez des policiers. « *Je n'ai aucun souci à arriver dans un endroit. Il est 19h. Je ne sais pas où je suis. Je ne sais pas ce qu'il y a autour de moi* », dit-il, soulignant une adaptabilité élevée quant à l'incertitude. Cette flexibilité extrême contraste fortement avec les pratiques de Lilian (H6), plus rationnelles et sécuritaires.

En effet, Lilian (H6) incarne une organisation que l'on pourrait qualifier de plus traditionnelle et structurée du voyage solitaire. Son témoignage marque un processus plus méthodique. *« Je regarde à peu près le budget que je peux avoir. Ensuite, je regarde la destination. Je cherche ensuite des hôtels, vraiment, pas chers, mais qui restent corrects »*. Ce souci de confort et de contrôle, qu'il assume volontiers, le distingue des autres voyageurs participant à cette étude, qui valorisent plutôt l'adaptabilité ou l'économie. Il souligne une tension intéressante au sein même du profil de touriste solitaire, expliquant que *« c'est assez contradictoire, peut-être, avec le voyage solitaire de certaines personnes, qui peuvent le faire dans des tentes »*. Son positionnement révèle que le voyage solitaire n'est pas nécessairement synonyme de précarité ou d'aventure sauvage : pour certains, il peut aussi être compatible avec une certaine exigence de confort, voire de stabilité.

Malgré la diversité de ces profils, on peut noter des points de convergence. Tous expriment une capacité d'adaptation face aux imprévus. Un Hugues (H2) campe près d'une rivière quand les hôtels sont complets. Bob (H4) improvise un couchage dans une caserne. Quant à Quentin (H3), il ajuste ses réservations selon les disponibilités locales et Lilian (H6), choisit des destinations jugées *« sécuritaires »*. Ces choix témoignent d'une forme de résilience et d'aptitude à faire face aux incertitudes, souvent nécessaire lorsqu'on voyage seul. En parallèle, chacun évoque la notion de compromis : entre coût et confort, sécurité et spontanéité, planification et liberté. Dans la continuité, le point suivant va venir traiter des discriminations que peuvent subir les voyageurs en solitaires.

#### 4.4.2 Les traitements différenciés

La question de la discrimination ou du traitement différencié à l'égard des voyageurs solitaires suscite auprès des participants des réactions contrastées. Si plusieurs n'ont pas forcément ressenti de discrimination explicite liée au statut de voyageur solitaire, d'autres relatent tout de même des expériences plus ambiguës ou indirectes, marquées par des micro-exclusions, des attitudes désinvoltes ou des différences de traitement dans des espaces comme les restaurants, les hôtels, ou plus marginalement, dans la sphère sociale locale.

Cependant, certains témoignages insistent, par exemple, sur le peu de traitement négatif lié au fait de voyager seul, voire, dans certains cas, sur des interactions enrichissantes rendues possibles en partie grâce à cette solitude. Un participant (H1) par exemple, déclare ne pas avoir été victime de discrimination. S'il mentionne une situation où il a préféré ne pas attendre seul dans un restaurant bondé, il insiste sur le fait que cette décision relevait plus d'un inconfort personnel que d'un rejet social, ici être seul dans un endroit où bon nombre de personnes sont en groupe semble atteindre son sens du confort. En contrepartie, il décrit un autre moment où le fait d'être seul a favorisé une interaction prolongée et qualitative avec un serveur. « *J'ai parlé deux heures avec le serveur et c'est quelque chose que j'ai bien aimé* », se souvient-il (H1). Ce cas présent illustre que le voyage solitaire peut aussi créer des conditions favorables à des échanges plus humains et personnalisés, difficiles à obtenir dans une situation de groupe.

Dans un ton similaire, une participante (F2) affirme ne pas avoir souffert de quelconque traitement dégradé, allant jusqu'à souligner que son statut de femme seule pouvait, au contraire, parfois jouer en sa faveur, notamment au niveau du service. « *Peut-être dans les restaurants si les serveurs sont des hommes, ils vont avoir tendance à bien te chouchouter* », raconte-t-elle (F2). Si cette remarque met en lumière ce que l'on peut considérer comme une possible galanterie sexiste ambivalente, elle révèle aussi un ressenti de valorisation plutôt que de relégation. Cette perspective se distingue de celle de Lilian (H6) qui rapporte lui au contraire une forme d'invisibilisation à son égard dans certains établissements, notamment les restaurants.

Bob (H4), quant à lui, relativise cette question de la discrimination en l'inscrivant dans une logique de classe et de codes sociaux. Il estime que dans des lieux plus prestigieux s'introduire dans un restaurant « chic » avec une allure de voyageur peut potentiellement provoquer un rejet, mais il précise que cela ne lui est jamais arrivé, car il ne fréquente pas ces lieux onéreux. Son témoignage met donc en avant un mécanisme d'auto-sélection, où l'évitement volontaire de certains espaces évite automatiquement l'éventuelle discrimination.

À l'inverse des témoignages précédents, d'autres récits, sans parler frontalement de discrimination, révèlent des différences de traitement. Ces différences peuvent s'apparenter à des formes de micro-discriminations que l'on peut lier à la rentabilité ou à la marginalité du voyageur solitaire. Un

participant (H2), par exemple, évoque une attitude peu chaleureuse dans certains restaurants lorsqu'il annonce venir seul. « *Des fois, ça se voyait, que ça les embêtait, je pense* », dit-il. Il explique cela par des considérations économiques implicites, le fait qu'une table pour deux soit « *partiellement perdue* » lorsqu'occupée par une seule personne. Même s'il relativise l'impact de ces réactions (« c'est très léger »), il souligne un désagrément diffus et une forme de tolérance tiède plutôt qu'une véritable expérience inhospitalière.

Lilian (H6) fait un constat similaire. Il relate une expérience dans un restaurant à Chicago où, installé seul, il constate un service bien plus attentionné accordé à une grande table située derrière lui. « *Moi, j'étais tout seul. Le serveur n'est pas venu me parler, discuter avec moi* », déplore-t-il (H6). Il interprète cela comme un choix rationnel des serveurs, préférant investir leur énergie pour une table générant plus de chiffre d'affaires. Il évoque également la tendance à être placé à « *la table du coin* », comme si les voyageurs seuls méritaient moins de visibilité ou de confort. Ce placement, bien que de premier abord anodin, traduit un marquage symbolique du voyageur solitaire comme une figure secondaire, destiné aux espaces reclus. Ces idées rejoignent bien celle énoncé par Rosenbloom (2013), du *singlism*, cette discrimination subtile à l'égard des personnes seules. Placé à l'écart dans un restaurant et ignoré par le serveur au profit d'une table plus importante, il perçoit un traitement différencié révélateur d'un biais structurel. Ce type de mise à l'écart, apparemment anodine, reflète les attitudes négatives et les pratiques sociales défavorables décrites par Yang (2020), où le voyageur solitaire est vu comme moins rentable, moins légitime ou marginal. Le *singlism* dans le tourisme se manifeste ainsi par cette forme invisibilisation des voyageurs seuls dans les offres commerciales, un manque d'attention dans les interactions sociales ainsi qu'une vision normative du voyage fondée sur le groupe ou le couple.

Le témoignage d'Hugues (H2) montre toutefois que dans certains cas, la discrimination perçue n'est pas exclusivement liée au fait de voyager seul, mais à l'intersection de plusieurs facteurs, notamment culturels ou raciaux. Il évoque notamment deux épisodes à Osaka, dans des bars de quartier, où il a ressenti une hostilité marquée de la clientèle : regards insistants, attitude fermée, réaction froide voire presque condescendante d'une serveuse. Bien qu'il hésite à qualifier cela de pure racisme (« *je ne sais même pas si c'est du racisme ou si c'est juste un bar d'habités* »), son ressenti traduit un profond malaise, celui d'être perçu comme étranger dans un lieu perçu comme

communautaire. La solitude, dans ces cas, accentue la vulnérabilité, l'absence d'intermédiaire ou de soutien renforçant cet effet de décalage. Ce genre de situation, bien que marginal dans le corpus des témoignages, rappelle que le traitement du voyageur seul peut se combiner à d'autres formes de stigmatisation.

Contrairement à ce qui est dit précédemment sur la restauration, l'hôtellerie semble dans l'ensemble épargner les voyageurs solitaires en matière de mauvais traitement, comme en témoigne Lilian (H6), qui souligne la bienveillance des réceptionnistes. « *Ils me conseillent des choses. C'est quand même sympa* », trouve-t-il (H6). Il note une curiosité sympathique de leur part, presque comme une volonté de l'accompagner, de comprendre son projet. Toutefois, c'est sur le plan tarifaire que l'inégalité s'exprime le plus nettement. Plusieurs évoquent les « suppléments *single* », ces coûts additionnels imposés aux voyageurs seuls, que ce soit pour une chambre ou une cabine. Une anecdote vient illustrer ce phénomène de manière particulièrement frappante : une femme récemment veuve, souhaitant faire une croisière seule, se voit refuser sa participation *malgré* sa proposition de payer le supplément. La raison invoquée : son statut de voyageuse seule représenterait un manque à gagner. Ce rejet brutal, dans un contexte particulièrement sensible (le deuil), révèle une exclusion institutionnelle marquée qui dépasse les simples considérations logistiques et interroge le modèle économique dominant dans certains pans de l'industrie touristique.

#### 4.4.3 Les aspects économiques

Le voyage seul comporte inévitablement une série de contraintes économiques spécifiques qui reviennent de manière récurrente dans les témoignages des voyageurs interrogés. L'un des éléments les plus fréquemment mentionnés est celui lié à l'hébergement. Comme le résume Gilles (H1), « *La seule contrainte, c'est financièrement, c'est plus cher de voyager seul. Parce que ta chambre d'hôtel coûte le même prix que quand t'es à deux, ou à peine moins cher* ». Cette réalité du tourisme est vécue comme une forme d'injustice économique, dans la mesure où le prix payé ne tient ni compte de l'usage réel, ni du nombre d'occupants. Cela constitue une manière de discriminer le célibat ou d'accentuer le statut social de la. Lilian (H6) partage ce constat avec une certaine frustration : « *Je me suis rendu compte que je payais une chambre pour deux personnes,*

*parce que toutes les chambres que j'ai faites en solitaire, c'était une chambre pour deux ou trois, et j'étais tout seul. [...] Je paye le prix comme si j'étais accompagné ».*

Pour contourner cette problématique, plusieurs voyageurs s'orientent vers des solutions plus économiques. Les auberges de jeunesse apparaissent ainsi comme l'alternative la plus évidente, souvent choisie pour leur prix plus abordable. Hugues (H2) évoque avec enthousiasme la facilité à trouver des capsules-hôtels au Japon, tandis qu'un autre participant (H5) confirme que *« l'auberge de jeunesse, ça reste quand même très accessible »*. D'autres optent pour des formes d'hébergement encore plus radicales : Bob (H4) raconte avoir voyagé à travers l'Europe en dormant dans sa tente, *« parce que les hôtels sont trop chers »*, ne s'accordant qu'occasionnellement quelques nuits en hôtel pour se reposer ou faire une lessive.

Ces témoignages concordent pleinement les analyses faites par Jonas (2022) et Yang (2020), qui décrivent les surcoûts imposés aux voyageurs solitaires comme une forme de *singlism* économique. Le fait de se voir imposé de payer une chambre pensée pour deux alors que la personne qui voyage est seule illustre cette logique tarifaire binaire dénoncée par Jonas (2022), où le couple est la norme implicite du secteur touristique. De même, les solutions considérées comme alternatives (auberges, capsules, camping) traduisent une forme d'adaptation forcée par un système qui ne reconnaît pas pleinement les besoins des voyageurs seuls. Ainsi, la solitude devient non seulement une différence, mais un désavantage structurel intégré dans le modèle économique même de l'industrie.

C'est dans ce contexte que certains développent des stratégies budgétaires rigoureuses. Bob (H4) témoigne ainsi d'un mode de vie basé sur un budget quotidien très limité soulignant son budget de *« 10 euros par jour. [...] Je mangeais des pâtes et du thon tout le temps. »* Ce mode de gestion extrême varie selon les pays. *« Au Maroc ou en Bolivie, rien n'est cher, donc je prenais des auberges de jeunesse à 12 euros la nuit. Je ne me privais pas »*. Mais même dans ces situations les plus strictes, des écarts ponctuels sont assumés, notamment pour accéder à des expériences marquantes comme la visite du Machu Picchu.

Au global, tous les témoignages convergent vers une même réalité : voyager seul implique une charge financière bien plus importante que lorsqu'on peut partager les frais à deux ou plus. Tant

au niveau de l'hébergement, que des transports, des repas ou des imprévus, le coût du voyage en solitaire demande soit une plus grande anticipation, soit des choix de confort plus modestes, voire des stratégies d'adaptation permanentes. Comme le résume Lilian (H6), « *Il n'y a pas d'avantage financiers pour le voyageur solitaire, je paye comme si j'étais accompagné* ». Cette perception d'un déséquilibre économique récurrent, voire structurel, révèle combien le système touristique reste encore peu ajusté aux réalités financières des voyageurs solitaires.

#### 4.4.4 Les risques perçus et la sécurité

Le voyage en solitaire implique de composer avec bon nombre de risques perçus, qu'ils soient réels ou amplifiés par les imaginaires collectifs, les médias ou les discours de l'entourage. Cette section propose d'explorer, à travers les témoignages des voyageurs, les différentes approches face au risque et à la sécurité, entre prudence raisonnée, préparation minutieuse mais aussi les stratégies d'évitement. Ce point-là mettra en lumière les différences de perception en fonction des pratiques mais aussi du genre pour montrer comment la solitude interagit avec de nombreux autres facteurs pour façonner ce rapport à la sécurité.

Les perceptions du risque et les stratégies de préparation adoptées par les voyageurs solitaires varient considérablement d'un individu à l'autre, révélant une approche souvent intuitive, parfois pragmatique, et d'autres fois fondée sur une remise en question des discours médiatiques ou des avertissements extérieurs.

Certains voyageurs, comme Valentine (F1), témoignent d'une lucidité entremêlée à une volonté d'expérimentation personnelle, voire d'une naïveté presque assumée. Ayant été informée de contextes potentiellement instables (par exemple les grèves en Guadeloupe ou les tensions aux Philippines durant la présidence Duterte), elle choisit néanmoins de ne pas se faire ralentir. Sa posture illustre un rapport direct au réel. « *Je veux voir par moi-même ce qui se passe* ». Malgré les nombreuses alertes de son entourage, elle refuse de céder à une peur construite de l'extérieur. « *Tant que je n'ai pas vu par moi-même... je n'y crois pas vraiment* », lance-t-elle (F1). Cette attitude montre une méfiance vis-à-vis des représentations, voire une désensibilisation volontaire à

certain discours lié au danger, ce qui témoigne d'une autonomie de jugement, mais aussi une prise de risque consciente.

Dans un niveau encore plus opérationnel et préparé, Hugues (H2) incarne une figure de voyageur méthodique, notamment en lien avec une pratique plus engagée (le voyage à vélo dans des zones reculées). Ses recherches portent dans les premiers temps sur les aspects médicaux, financiers et techniques, avec une anticipation très poussée : trousse de secours, matériel de réparation, bâche pour la pluie, gestion des cartes bancaires, choix des équipements en fonction des pratiques de voyageurs expérimentés. Cette approche illustre une logique d'autonomie et de résilience, avec une attention poussée aux moindres détails, jusqu'à anticiper la dégradation de certains objets ou médicaments. Il montre ainsi une conscience importante de la vulnérabilité en situation isolée, et une volonté de sécuriser au maximum sa liberté de mouvement.

Pour Quentin (H3), l'approche semble plus ambivalente. S'il reconnaît avoir effectué des recherches approfondies pour des destinations spécifiques comme la Colombie, il se refuse tout de même de trop planifier afin de pouvoir préserver la surprise et la spontanéité du voyage. Cette approche met la lumière sur un arbitrage entre la préparation et la découverte, où l'information devient parfois un frein à l'expérience.

Pour la sécurité, elle est évoquée de manière récurrente dans les récits des voyageurs solitaires, non pas obligatoirement comme une source d'expériences traumatisantes, mais plutôt comme une préoccupation omniprésente, qui appelle à la réflexion et mise en place de stratégies d'anticipation et d'adaptation. Voyager seul implique de manière inévitable une forme d'exposition accrue, que les interviewés abordent avec pragmatisme, souvent teinté d'humour ou de recul, mais toujours avec une certaine lucidité sur les risques encourus.

Un premier niveau de lecture fait apparaître une conscience très claire des limites à ne pas franchir, dans ce que l'un des interviewés qualifie sobrement de "bon sens". Il ne s'agit pas de chercher à éviter le danger à tout prix, mais plutôt de ne pas le provoquer inutilement : éviter les quartiers sensibles à des heures tardives, ne pas afficher d'objets de valeur, choisir ses itinéraires avec soin. A cela peut s'ajouter une préparation logistique minutieuse : trousse de secours, cachettes pour les

papiers d'identité (comme le passeport dissimulé dans les sous-vêtements), ou encore connaissance des protocoles de base (vaccinations, attitude face aux situations imprévues). Autant de gestes simples mais efficaces qui participent à la construction d'un sentiment de contrôle sur son environnement.

Le récit de l'un des voyageurs (H3) illustre parfaitement la tension entre peur 'imaginaire' et réalité apaisée. À son arrivée en Colombie, les multiples mises en garde de ses proches, eux-mêmes non familiers du pays, l'amènent à développer un comportement d'ultra-prudence : téléphone caché, mensonges sur sa situation (« *je suis avec une équipe de rugby* »), méfiance excessive vis-à-vis des transports. Pourtant, au fil des jours et de son expérience, ce voyageur réalise que cette vigilance accrue repose davantage sur des stéréotypes ou des images médiatiques anxigènes que sur la réelle dangerosité du terrain. Il explique ainsi comment il s'est fait un tout un imaginaire lors d'une course en moto-taxi, persuadé de se diriger vers une embuscade, alors qu'il s'agissait simplement de feux d'artifice tirés par des enfants. Ce décalage entre perception et réalité montre bien que l'insécurité en voyage solitaire, bien qu'existante est aussi une construction mentale, influencée par l'imaginaire collectif, les médias, ou les récits d'autres voyageurs.

Le facteur du genre apparaît aussi comme un filtre important dans l'expérience du sentiment d'insécurité. Plusieurs voyageurs reconnaissent que le fait d'être un homme réduit certains types de risques, en particulier les agressions à caractère sexuel. Cette reconnaissance est souvent accompagnée d'une forme de lucidité sur les privilèges implicites dont ils bénéficient en tant qu'hommes dans l'espace public. L'un d'eux souligne ainsi que dans les pays baltes ou scandinaves, il n'a jamais ressenti de menace particulière, mais il tient à rappeler que cela n'aurait peut-être pas été vécu de la même manière par une femme seule. Cela montre que le rapport à la sécurité en voyage reste genré, et que les stratégies d'évitement ou de protection ne relèvent pas simplement du profil psychologique du voyageur, mais aussi de son identité sociale.

Cette idée de sécurité prend une dimension toute particulière lorsqu'il s'agit de femmes. Les témoignages recueillis montrent à quel point le genre influence profondément l'expérience du voyage en solitaire, non seulement par les dangers objectifs, mais aussi par la vigilance constante imposés par certaines situations, certains environnements, voire certains regards.

L'une des participantes, Valentine (F1), raconte avoir fait de l'auto-stop en pleine nuit, une situation qui a suscité en elle une forme d'angoisse importante liée à son statut de femme seule. « *Là, j'aimerais bien qu'il y ait quelqu'un avec moi, finalement* », dit-elle. « *Ça, c'était un problème de me dire "là, je suis toute seule"* ». Elle reconnaît même avoir eu « *de la chance* » parce qu'elle se trouvait alors dans « *un des pays les plus sécuritaires au monde* ». Mais ce sentiment de vulnérabilité ne l'a jamais complètement quittée. Ce type de vigilance est renforcé par des expériences concrètes comme celle vécue aux Philippines, où elle a été confrontée à un marché du sexe informel. « *C'était les pères, les oncles, je ne sais pas qui louaient leurs filles, leurs nièces, pour quelques heures... contre de l'argent* », raconte-t-elle. Elle évoque également des conseils explicites de ne pas s'aventurer seule dans certaines zones comme certaines zones montagneuses, où « *il y a des terroristes qui se cachent* » et où circule la rumeur de « *trafic d'organes* ».

Au-delà des menaces extrêmes, la peur aussi est souvent liée à des comportements masculins banalisés mais intrusifs. Les femmes interrogées constatent des approches non désirées, des commentaires sexualisés ou de malaises répétés face à des attentes implicites de la part d'hommes croisés sur la route. Valentine (F1) partage ainsi une frustration. « *J'ai rencontré beaucoup de compagnons qui voyagent seuls. C'était très agréable... jusqu'au moment où je me rendais compte qu'en fait, ils cherchaient peut-être plus que juste être de simples compagnons de voyage. Et ça, ça m'énerve* ». Elle souligne également combien le fait d'être une femme seule peut engendrer une présomption de disponibilité. « *Ah, c'est une femme seule, donc elle cherche à avoir un compagnon de voyage...* », dit-elle en analyse.

La méfiance s'étend parfois même aux lieux d'apparence sûrs comme les auberges de jeunesse. Valentine (F1) relate avoir dormi chez un homme qu'elle décrit comme « *un peu bizarre, un peu tactile, qui posait des questions un petit peu indiscrettes* », ce qui l'a poussée à écourter son séjour. De même, le rapport à l'espace public change radicalement. Clara (F2) explique qu'elle prend toujours des précautions lorsque la soirée démarre. « *Je ne suis jamais partie en boîte ou en bar seule* », explique Clara (F2). « *Et là, pour le coup, ce n'est pas une question de peur d'y aller seule, c'est vraiment dans un bar avec l'alcool. Etc. Ça ne me donne pas du tout confiance* ». Elle décrit une forme de stratégie d'adaptation. « *Moi je voyage toute la journée. Je profite, et à 22h-23h, je*

*suis à l'hôtel, à l'auberge, et je sais que je suis en sécurité* ». Même dans les espaces de sociabilité comme les auberges, sa vigilance ne se relâche pas complètement. « *Même si je ne suis pas agressée à l'auberge même, je me dis bon, je suis déjà sur place... Si ça se passe mal, tu as juste à remonter* ».

Ce souci de sécurité va parfois jusqu'à influencer les choix vestimentaires et les scénarios d'évasion possibles. « *Imagine* », lance Clara (F2) : « *j'ai une robe, un petit sac à main. Je ne suis pas habillée pour des bagarres. Si je sors du sport avec mes baskets, je peux faire le sprint de ma vie, mais en robe et sac à main, non* ». Elle verbalise ici une conscience physique très fine de ses propres limites face à une potentielle agression, soutenant à quel point le voyage en solitaire féminin est conditionné par cette anticipation constante du danger.

Du côté masculin, les témoignages tendent à confirmer cette disparité. Lilian (H6) reconnaît sans détour que « *déjà sans être seule, je sais que les femmes se font pas mal embêter dans la rue. Je pense qu'il y a vraiment des problèmes. Si j'étais une femme, je ne pense pas que je sortirais au bar, j'éviterais* ». Il ajoute qu'il existe une perception sociale de la femme seule comme disponible, ce qui selon lui « *peut être dangereux* ». D'autres, comme Hugues (H2), évoquent la manière dont certaines sociétés cherchent à contrer cette insécurité, comme au Japon où il existe des wagons réservés aux femmes dans le métro à cause du harcèlement. Il mentionne aussi les téléphones dont le bruit de l'appareil photo est volontairement conservé pour prévenir les comportements pervers. « *C'est dans les paramètres par défaut, tu ne peux pas le changer* », dit-il (H2).

Les témoignages recueillis révèlent ici un consensus clair : la solitude féminine en voyage n'est pas neutre. Elle active une série de mécanismes de défense, de stratégies d'évitement et parfois même de renoncements qui transforment profondément l'expérience touristique. Ce vécu rejoint les analyses de Yang (2020) et de Jordan *et al.*, (2008), pour qui la peur du harcèlement ou des agressions sexuelles ne relève pas uniquement de l'inquiétude individuelle isolée, mais aussi d'un contexte social dans lequel le corps féminin, surtout lorsqu'il est seul, est perçu comme plus vulnérable, et notamment *disponible*. Le récit de Clara (F2) illustre très bien cette tension omniprésente : ses choix de sorties, ses tenues ou encore ses réactions face à certains comportements intrusifs témoignent de ce que Chung *et al.* (2017) qualifient d'hypervisibilité. Chaque détail devient un élément à anticiper dans une logique de protection. Même les hommes

interrogés reconnaissent cette disparité, rejoignant ainsi Bianchi (2016), qui souligne que la solitude accroît la perception de danger, mais avec une intensité accentuée chez les femmes. Ces stratégies d'adaptation ont des effets concrets sur l'expérience comme la limitation des déplacements, l'évitement de certaines activités ou encore le repli vers des lieux jugés sûrs. Ce sont autant de renoncements qui vont restreindre la liberté initialement recherchée dans le voyage en solitaire.

#### 4.4.5 Solitude, santé et bien-être

La solitude représente un des aspects les plus ambivalents de l'expérience du voyage solitaire. Si certains voyageurs vont la rechercher pour se recentrer ou s'émanciper des contraintes sociales, d'autres la subissent, parfois avec intensité. Les récits des participants à cette étude montrent un panel divers de ressentis, entre souffrance émotionnelle, adaptation progressive, avec finalement une revalorisation de cette solitude comme espace de liberté ou d'introspection.

Pour plusieurs voyageurs, la solitude est d'abord vécue comme un manque de partage. « *Je ne suis pas quelqu'un qui aime tellement la solitude* », explique Gilles (H1). « *Donc, j'étais très souvent en FaceTime [vidéoconférence] avec quelqu'un* ». Il fait comprendre ici comment ce besoin de contact constant l'a dans certains cas conduit à renoncer à certaines activités. « *Par exemple, j'ai déjà vu des matchs de basket avec des amis. Et c'est quelque chose que j'aurais potentiellement aimé refaire à Chicago. Sauf que, avant même de regarder s'il y avait des dates, j'étais très dubitatif d'y aller tout seul parce que c'est quelque chose pour moi qui se partage* ». On ressent ici le poids de l'absence de l'autre, qui dans ce contexte, agit comme un frein à l'exploration.

Pour ce même voyageur, la solitude s'inscrit également dans une rupture avec ses repères affectifs habituels et sa logistique du voyage. « *Je suis sorti de trois ans de relation. C'était mon premier voyage tout seul et aussi un de mes premiers voyages sans elle. Elle faisait toutes les recherches de restaurants. Là, c'était à moi de tout faire* », se remémore-t-il (H1). Il évoque également une dissonance entre son tempérament sociable et le cadre solitaire. « *Je suis quelqu'un de très sociable, de très bavard, et qui adore partager avec mes amis. Du coup, c'était quelque chose qui n'était pas facile à vivre le premier jour* », explique-t-il (H1).

À l'opposé de cette expérience très nuancée, d'autres voyageurs comme Valentine (F1) trouvent dans la solitude un espace propice à l'introspection. « *Parfois, j'adore passer ce moment seul avec moi-même. Alors tu te poses beaucoup de questions et c'est normal d'être un peu moins bien des fois* », dit-elle (F1). La solitude est ici considéré comme un moment suspendu où émergent des réflexions profondes sur soi et sur le monde. Cette introspection peut générer de l'incertitude, voire pour certain une forme de mélancolie, mais elle est acceptée avec sérénité. « *C'est un petit moment de moins bien, mais que j'accepte volontiers* », ajoute Valentine (F1).

Valentine (F1) développe une panoplie de stratégies pour apprivoiser ses différents états émotionnels. « *Quand je sens que je suis un peu moins bien ou que je me pose trop de questions, soit je vais marcher, soit je vais courir, soit j'écris dans mon carnet, soit je passe un moment seul dans un café, avec un grand café, ou à écouter de la musique* », explique-t-elle. « *Il faut soit qu'il y ait de l'art, de la nature, ou de la nourriture* ». Ces activités apparaissent comme une échappatoire, mobilisées pour retrouver un équilibre.

Aussi, le parcours de Clara (F2) illustre bien un processus de bascule émotionnel entre un malaise initial face à la solitude, et une réappropriation émancipatrice du temps et de l'espace. « *Le premier jour, c'était bizarre de ne pas le partager avec quelqu'un, de ne pas parler, de ne pas rigoler. Tu as un peu ce sentiment que tu t'amuses moins* ». Mais rapidement, elle se débloque mentalement. « *Je me suis dit, j'ai l'impression que je m'ennuie et que je ne fais rien. Alors que pas du tout. En vrai, je suis plus libre* ». Cette bascule transforme la solitude en atout. « *Si je veux me poser, lire un livre, je le fais. Si je veux marcher pendant trois heures, je le fais* ».

Clara (F2) va même jusqu'à comparer cette liberté au contexte contraignant du voyage entre amis. « *Voyager avec des amis, ça peut être vite des contraintes. Tu ne vis pas ton voyage pleinement parce que tu es obligé de faire des concessions* », estime-t-elle. Ce retournement du regard permet une relecture positive de l'expérience solitaire et de l'appréhension de la solitude.

Elle reconnaît cependant que certaines situations sociales lui échappent encore. « *J'étais à Londres. J'aurais bien aimé aller dans un bar, découvrir la vie nocturne. Et ce sont des choses que je me*

*suis limitée de faire parce que j'étais toute seule* ». La solitude agit ici comme une limite sociale et sécuritaire, particulièrement en contexte nocturne, mais elle parvient à « *renverser la chose* » en valorisant les bénéfices secondaires. « *Je vais pouvoir bien dormir. Demain, à 8h, je me lève et je fais tout ce que j'ai envie de faire* ».

Pour d'autres, la solitude n'est jamais véritablement présente, ou du moins jamais pesante. « *Au final, il n'y a vraiment aucun moment où tu es seul parce que tu t'occupes, en découvrant la ville, en découvrant les gens, tu fais toujours des rencontres et ce sont toujours des moments cool* ». affirme Hugues (H2). Dans cet optique, l'immersion dans le lieu, dans l'environnement humain, permet de contourner de manière efficace toute sensation d'isolement. « *Avec les téléphones, une journée où tu te sens un peu seul, tu appelles ta famille. Donc oui, je ne me sens jamais vraiment trop seul* », montre que même lorsque des moments de creux apparaissent, les technologies numériques peuvent venir combler ce vide affectif.

Cette capacité à maintenir une dynamique mentale positive est centrale : certains voyageurs déploient consciemment des stratégies pour ne pas laisser la solitude s'installer, comme « *visiter quelque chose, partir, essayer de ne pas rester justement trop seul, de voir du monde, de connaître un peu mieux la ville et la culture* ». Ainsi, la solitude qui est perçue comme une menace psychologique, est ici maîtrisée par l'action et l'organisation.

Cette capacité à meubler les temps morts devient presque une méthode de régulation émotionnelle. « *Tu vas essayer d'occuper ce temps seul pour toujours être occupé ? Oui, c'est ça. Sinon après, quand tu es solo, c'est là que tu commences à avoir les aspects négatifs* ». Ce besoin d'occupation révèle à quel point l'inactivité ou l'absence de stimulation peut faire ressortir des pensées négatives. Cependant, même les plus extravertis ne sont pas à l'abri de moments de doute. Certains témoignages (H4) évoquent des moments déprime ou de cafard, notamment lors de voyages longs : « *Oui, forcément, ça arrive quelques fois. Quelquefois tu as des périodes de down, surtout quand tu voyages longtemps comme moi* ». Face à cela, des solutions sont trouvées en modifiant l'environnement, la solitude temporairement rompue par l'intégration dans des auberges de jeunesse conçus pour favoriser la sociabilité et rompre la routine. « *Ce que je faisais c'est que je*

*me payais une semaine ou 4, 5 jours dans des auberges de jeunesse un peu plus chers et de fil en aiguille, forcément, je rencontre des gens », explique Bob (H4).*

Ces solutions sont souvent anticipées par les voyageurs et directement intégrées au fonctionnement du voyageur expérimenté. « *C'est là où je suis consciente du sujet. C'est que j'ai déjà ma solution en tête* », résume parfaitement Valentine (F1). Le voyage solitaire, pour certains, devient alors une suite d'adaptations conscientes aux variations émotionnelles internes.

À ces stratégies actives s'ajoute aussi un travail mental constant, presque philosophique, sur l'acceptation. L'un des témoignages les plus forts évoque ainsi un moment de crise existentielle, « *Je me rappelle par exemple quand j'étais à San Francisco, j'ai passé vraiment peut-être 2-3 heures très mauvaise. Alors que j'ai toujours rêvé de venir à San Francisco* », explique-t-il (H6). Le paradoxe est difficile : être dans un lieu rêvé, mais dans un état émotionnel difficile. « *J'étais là, je me dis mais qu'est-ce que je fais là quoi ? Vraiment une claque. Je prenais aucun plaisir* ». Ce sentiment de vide existentiel, est parfois amplifié par la culpabilité, comme l'exprime Lilian, « *Est-ce que je mérite d'être là tout seul ?* »

Cependant, dans ce cas précis, une bascule s'opère. En se reconnectant à l'origine du voyage, en acceptant l'instant présent, le sens revient. « *Puis finalement j'ai accepté [l'idée d'être seul]. Je me suis dit ok, je suis seul mais c'est cool, c'est une opportunité* », explique-t-il (H6). « *Finalement, ça s'est tourné en étant un des meilleurs voyages de ma vie* », ce qui témoigne que cette acceptation transforme le vécu. La solitude devient alors non plus un fardeau, mais un révélateur.

Les nombreux témoignages recueillis donnent matière aux distinctions théoriques entre solitude subie et celle choisie, telles que formulées par Peplau et Perlman (1982). Gilles (H1), par exemple, illustre la solitude comme un manque, il cherche constamment à maintenir un lien social avec ses proches, révélant dans son témoignage l'expérience négative d'un isolement non désiré. Cette forme de solitude que l'on associe à un sentiment d'insécurité ou de vide, correspond à la solitude du « rejet » énoncé par Van De Velde (2018).

À l'inverse, d'autres participants, comme Valentine (F1) ou Clara (F2), mettent en valeur leur solitude en y trouvant l'opportunité de prendre du temps pour elles-mêmes. Leurs propos se retrouvent dans la vision de la solitude comme un espace de recentrage, d'autonomie, voire de liberté, telle que l'on développés Long *et al.* (2003). Ce basculement allant d'un malaise initial à une forme de bien-être souligne la nature subjective et évolutive de la solitude, telle que décrite dans les travaux de Kaufmann (1995 : 126) : « *le sentiment de solitude dépend du regard que l'individu porte sur sa propre situation et de son jugement personnel de la solitude* ».

De même, les stratégies évoquées montrent que les voyageurs ne subissent pas de manière passive la solitude. Ils la travaillent et l'intègrent à leur parcours. Cela reflète l'idée d'une solitude plus active (Van De Velde, 2018), construite et ajustée en fonction les moments du voyage.

Il y a aussi l'acte de manger seul en voyage qui soulève une série de tensions entre autonomie et inconfort, liberté et contrainte, observation et participation. Au-delà de la simple activité naturelle, cela devient un véritable révélateur des représentations sociales, des limites intérieures et des stratégies d'adaptation qu'utilisent les voyageurs solitaires. Les témoignages recueillis montrent que cette expérience est vécue de manière très différente, selon l'histoire de la personne, son contexte culturel, ou encore sa phase d'appropriation du voyage en solitaire.

Par exemple, plusieurs participants évoquent une gêne initiale à l'idée de manger seul, particulièrement dans des restaurants classiques, perçus comme des lieux socialement codifiés où la convivialité est la norme attendue. « *Les vacances sont un partage. Mais aussi pour moi, la cuisine est un partage* » résume bien Gilles (H1) pour souligner cette tension. Cette perception transforme l'expérience du restaurant en un moment de tension, de crainte du jugement et d'isolement visible, notamment lorsque la personne est entourée de groupes. Perçu comme une solution, le choix du fast-food, plus neutre et impersonnel, est alors souvent préféré : « *On va dire, c'est plus un endroit où juste tu prends ton plat, tu manges en 5-10 minutes et tu t'en vas* ».

Pour surmonter la gêne de manger seul, plusieurs stratégies sont présentées. L'occupation de l'esprit est la solution la plus courante : écouter des podcasts, regarder des vidéos, appeler ses proches ou simplement lire. « *J'avais un peu peur de cette solitude... mais ça part vite* » explique

Valentine (F1). Ce type de comportement cherche à détourner le regard des autres et de soi-même, en remplissant le silence laissé par l'absence de compagnie.

Certains témoignages proposent aussi une approche graduelle : commencer par des fast-foods, puis des restaurants plus simples, avant d'affronter les lieux formatés de manière plus traditionnels. « *Je pense qu'il y a des paliers... tu vas dans un fast-food, après des petits restaurants simples... au fur et à mesure, tu grimpes les paliers* » formule de manière claire Clara (F2). Cette progression permet de s'habituer à l'acte de manger seul et un déplacement du regard social perçu vers une autonomie assumée.

À contrario des craintes initiales, quelques récits des voyageurs mettent en avant les rencontres rendues possibles justement par cette solitude apparente. Hugues (H2) évoque plusieurs expériences marquées par une hospitalité spontanée d'inconnus comme des repas offerts par le chef ou les clients. Ces moments, inattendus et chargés d'émotion, sont souvent vécus comme profondément marquants et humains. Le fait d'être seul rend la personne visiblement plus accessible, plus disponible à la rencontre et donc dans une posture moins fermée que dans celle d'un groupe.

On comprend donc que manger seul en voyage cristallise de nombreux défis comme le regard des autres, le poids des normes sociales, la peur du jugement, mais aussi la quête d'autonomie, d'apprentissage de la solitude et d'ouverture à l'environnement. Ce n'est pas un simple acte fonctionnel, mais ce que l'on peut considérer comme un rite de passage à part entière dans le parcours du touriste solitaire. On comprend bien que ces témoignages viennent étayer les constats énoncés dans la littérature. Comme le soulignent Jonas (2022) et Leith (2020), manger seul ne renvoie pas uniquement à un inconfort personnel, mais aussi à une mise en visibilité accentuée de la solitude dans un espace socialement codifié, où la convivialité est la norme implicite. Les récits de terrain illustrent précisément cette gêne initiale, liée au regard d'autrui et à la peur du jugement, mais montrent aussi que cette expérience peut évoluer vers une forme d'émancipation. À l'image des analyses de Heimtun (2010), certains voyageurs finissent par revendiquer la solitude comme un choix, voire comme une possibilité d'observation, d'introspection ou de rencontre inattendue.

Le terrain confirme donc pleinement les dynamiques décrites dans les travaux théoriques, tout en les complétant par la diversité des stratégies d'adaptation mises en œuvre.

Aussi, comme vu tout au long de cette étude, la solitude n'est pas toujours une évidence à gérer, c'est dans ce contexte que le numérique joue un rôle et devient parfois un outil psychologique. Les réseaux sociaux, en particulier, occupent une place ambivalente mais centrale dans l'expérience des voyageurs solitaires. Ils apparaissent à la fois comme une solution temporaire au manque de lien et un prolongement du lien social, offrant un espace d'expression et de connexion.

Certains y trouvent une source réelle de réconfort. « *Les réseaux sociaux c'est quelque chose qui est assez avantageux. J'ai beaucoup utilisé FaceTime ou Instagram* », explique Gilles (H1) avec sincérité et légèreté. Pour lui, l'usage des outils de communication numérique n'est ni excessif ni problématique ; cela lui permet de maintenir un lien suffisant pour ne pas se sentir abandonné. Ici, la solitude est gérée par une interaction à distance qui, bien que médiatisée par la technologie, garde une dimension affective forte. Aussi, pour garder un lien symbolique avec leurs proches, certains témoignent de gestes presque devenus des habitudes. « *Je sais que tous les soirs, je fais un compte rendu à ma famille où je leur envoie peut-être une vingtaine de photos* », relate-t-il (H6). Ce besoin de raconter, de faire exister le vécu partagé malgré l'absence physique, devient un palliatif affectif.

Pour d'autres, le lien social passe aussi par le partage d'images, de récits et de moments choisis. « *Moi, j'aime bien essayer de faire des belles photos pour partager de belles choses* », l'explique Lilian (H6). Ce geste, bien que perçu comme banal, révèle en réalité un double dynamique. D'un côté, un certain désir de validation par son réseau d'amis, de recevoir des encouragements, des commentaires, de sentir qu'on existe encore pour les autres ; de l'autre, une manière de constituer une mémoire personnelle. « *Ça va faire des souvenirs. Puis même moi, ça me montre que je suis capable de le faire* », ajoute-t-il. Le partage n'est donc pas seulement tourné vers les autres : il sert aussi à consolider sa propre image, à se rassurer sur sa capacité d'autonomie, à inscrire l'expérience dans une narration valorisante.

Mais cette immersion dans le monde virtuel n'est pas sans conséquences, ni sans limites. « *C'est bien et pas bien* », témoigne Valentine (F1) pour faire ressortir cette relation plus ambivalente aux

réseaux. Elle raconte tout particulièrement comment, alors qu'elle se trouvait au Cap-Vert dans l'attente de traverser l'Atlantique, elle a été happée par le flux numérique. « *J'alimentais [mes réseaux] parce qu'on me l'avait demandé. On m'a dit : 'On veut suivre un peu tes aventures'. Donc j'avais mis des photos* », évoque-t-elle. Pourtant, rapidement, cette insécurité et cette comparaison avec les autres voyageurs arrivent, les récits mis en scène des amis sur Instagram, créent un effet pervers. « *Je regardais les stories de mes amis, je disais à un moment donné, ces personnes-là, ils vont trop bien, moi aussi j'aimerais bien partir là. Physiquement je suis ici, et je suis déjà en train dans ma tête de vouloir aller ailleurs* ». L'accès continu au contenu rend l'instant présent plus difficile à savourer ; la multiplicité des possibles engendre une forme de frustration incontrôlée. C'est en quelque sorte le paradoxe du voyage numérique.

Ce constat la pousse à appliquer et recommander une certaine frugalité numérique. « *Je conseillerais quand même d'éviter les réseaux sociaux ou de le faire une petite demi-heure le soir pour donner des nouvelles à la famille* », marque-t-elle. Dans le même sens, elle évoque aussi le plaisir retrouvé de la désorientation volontaire : « *On utilise beaucoup trop les applications de direction, alors que c'est tellement plus agréable de demander sa route à quelqu'un* ». Pour elle (F1), les réseaux sociaux ne sont donc pas un mal en soi, mais une force qu'il faut canaliser, une opportunité qu'il faut maîtriser pour qu'elle ne devienne pas problématique.

Les témoignages recueillis permettent de confirmer en grande partie les analyses issues de la littérature : les réseaux sociaux apparaissent bel et bien comme un prolongement du lien social, un outil d'assurance émotionnelle et un espace de représentation. À l'image des travaux de Su et Wu (2021, cités dans Jonas, 2022), plusieurs voyageurs utilisent les réseaux pour maintenir un lien affectif avec leurs proches (famille, amis, etc.), permettant notamment de minimiser le sentiment d'isolement. Cette fonction de soutien se manifeste particulièrement au travers des appels vidéo, de l'envoi quotidien de photos, ou encore du besoin de partager des instants marquants. On retrouve également, comme le souligne Ghaderi *et al.* (2023), une volonté de rester connecté à une communauté, réelle ou virtuelle, notamment à travers le partage d'images et de récits. Toutefois, les données de terrain mettent également en lumière les limites de cette connectivité permanente, déjà pointées par Elnur et Akgün (2025) : certains interrogés dénoncent une forme de saturation, une comparaison constante avec les autres, voire un brouillage de l'expérience vécue au profit de

son image partagée. Ce passage entre expression de soi et exposition sociale renforce le constat théorique selon lequel les réseaux sociaux jouent un rôle ambivalent dans le vécu du voyage en solitaire. On peut les voir à la fois comme un refuge et piège, un outil d'autonomie et un vecteur de normes sociales. Ici, le terrain vient nuancer, illustrer et densifier les réflexions théoriques, en montrant combien la gestion du lien numérique est au cœur de l'expérience du touriste solitaire moderne.

#### 4.4.6 La comparaison entre le voyage accompagné et le voyage en solitaire

A travers les récits recueillis, on remarque que le voyage prend souvent la forme d'un choix identitaire comme celui d'explorer le monde avec d'autres personnes ou d'en faire l'expérience seul. Entre la liberté qu'offre le voyage solitaire et l'aspect chaleureux du voyage accompagné, les voyageurs oscillent, comparent et justifient leurs préférences en fonction de leurs vécus et amènent à des choix qui ne sont jamais neutres. Ils reflètent des besoins personnels, des sensibilités sociales, et des aspirations contradictoires. Les témoignages révèlent ainsi des contrastes profonds entre ces deux manières de partir.

Tableau 4.1 : Tableau comparatif entre le voyage accompagné et le voyage solitaire

ENJEUX	SOUS ENJEUX	VOYAGE ACCOMPAGNIE	VOYAGE SOLITAIRE
SOCIAUX	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partage</li> <li>- Appartenance</li> <li>- Ouverture</li> <li>- Gestion des conflits</li> </ul>	<p>ATOOUTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plaisir partagé</li> <li>- Ancrage affectif durable</li> <li>- Souvenir coconstruit</li> <li>- Sentiment d'appartenance</li> <li>- Confort relationnel (soutien moral)</li> </ul>	<p>ATOOUTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liberté absolue, autonomie décisionnelle totale</li> <li>- Disponibilité pour les rencontres</li> <li>- Ouverture accrue à l'environnement et aux situations imprévues</li> </ul>
		<p>LIMITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concessions</li> <li>- Attention centrée autour du groupe (moins de curiosité externe)</li> <li>- Gestion de conflits interpersonnels</li> <li>- Voyage tend à devenir plus contemplatif qu'immersif</li> </ul>	<p>LIMITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Absence de souvenirs partagés</li> <li>- Solitude ressentie possible à certains moments</li> <li>- Moins de soutien en cas de tensions ou d'inconfort</li> </ul>
ÉCONOMIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Structure de coût</li> <li>- Flexibilité budgétaire</li> </ul>	<p>ATOOUTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mutualisation des frais</li> <li>- Accès à des prestations de qualité supérieur grâce à la mutualisation</li> <li>- Offres promotionnelles pensées pour les groupes</li> </ul>	<p>ATOOUTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle individuel et totale de son budget</li> </ul>
		<p>LIMITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moins de flexibilité budgétaire</li> <li>- Dépenses parfois contraintes par les choix du groupe</li> </ul>	<p>LIMITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Surcoûts liés au « <i>single supplement</i> »</li> <li>- Moins d'accès aux offres pensées pour les groupes</li> </ul>

PSYCHOLOGIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentiment de sécurité</li> <li>- Bien être émotionnel</li> <li>- Développement personnel</li> </ul>	<p>ATOOUTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sécurité perçue par la présence d'autrui</li> <li>- Régulation mutuelle du stress</li> <li>- Soutien psychologique</li> </ul>	<p>ATOOUTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforcement de la confiance en soi</li> <li>- Apprentissage de la gestion émotionnelle autonome</li> <li>- Expérience introspective valorisante</li> </ul>
		<p>LIMITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dissonance affective possible si les motivations divergent</li> <li>- Peu d'apprentissage personnel</li> </ul>	<p>LIMITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moindre sentiment de sécurité, surtout</li> <li>- Charge émotionnelle entièrement autogéré</li> </ul>
LOGISTIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rythme et horaires</li> <li>- Prise de décision</li> <li>- Gestion des imprévus</li> </ul>	<p>ATOOUTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mutualisation des compétences</li> <li>- Soutien collectif</li> </ul>	<p>ATOOUTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rythme modulable, sans compromis</li> <li>- Décision instantanée</li> <li>- Réactivité élevée en cas d'imprévus</li> </ul>
		<p>LIMITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Synchronisation obligatoire</li> <li>- Concession et négociations à faire</li> </ul>	<p>LIMITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion logistique entièrement personnelle</li> <li>- Charge décisionnelle constante</li> <li>- Isolement face aux imprévus techniques</li> </ul>
EXPÉRIENCES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Immersion culturelle</li> <li>- Rencontres</li> <li>- Qualité du souvenir</li> </ul>	<p>ATOOUTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moments partagés</li> <li>- Sécurité émotionnelle permettant de s'ouvrir plus facilement</li> </ul>	<p>ATOOUTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Immersion culturelle plus intense</li> <li>- Centré autour de ses centres d'intérêts</li> <li>- Curiosité démultipliée</li> <li>- Disponibilité → opportunités de rencontres facilitées</li> </ul>
		<p>LIMITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moindre immersion locale</li> <li>- Attention centrée autour du groupe (moins de curiosité externe)</li> </ul>	<p>LIMITES :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Certains contextes peuvent stigmatiser le voyageur seul</li> <li>- Pas de souvenirs communs</li> <li>- Moins d'accès à certaines expériences collectives</li> </ul>

Source : Création de l'auteur

Voyager avec des amis, un partenaire ou un groupe peut faire naître un fort sentiment de plaisir partagé. Plusieurs témoignages mettent l'accent sur cette richesse émotionnelle que procure le fait de vivre une expérience à plusieurs. Pour Gilles (H1), par exemple, le principal manque ressenti en voyageant seul se retrouve dans l'absence de souvenirs collectifs. Il explique que « *tu rentres, tu montres des photos et tu te dis ouais j'ai fait ça* », mais cette narration reste solitaire. Il regrette l'impossibilité de partager cette évocation du passé, de pouvoir dire, « *tu te rappelles quand on était à Chicago ensemble ?* ». Le souvenir, en voyage accompagné, devient matière pour la complicité rétrospective. Dans la continuité, Florent (H5) souligne que « *partager un endroit, ça reste très fort comme sentiment* ». Ce partage crée un ancrage affectif durable, d'autant plus puissant lorsqu'il s'inscrit dans une amitié ou une relation déjà établie. Lilian (H6) évoque même un sentiment d'« *appartenance* » consolidé par ces expériences communes, allant jusqu'à parler d'une « *identité* » collective forgée lors du voyage.

Cependant, ce plaisir du collectif s'accompagne d'un revers évoqué bon nombre de fois par les voyageurs : les concessions. Clara (F2) exprime clairement que « *voyager avec des amis, ça peut vite être des contraintes* ». « *Tu ne vis pas ton voyage pleinement parce que tu es obligé de faire des concessions* », marque pour elle, l'obligation de s'adapter nuit à l'intensité de l'expérience. Cette frustration est également très présente dans le témoignage de Valentine (F1), qui relate des désaccords de rythme : lorsqu'elle souhaite « *se lever tôt* » pour explorer une ville, elle se heurte à des compagnons plus lents ou désorganisés. Tirant pour conclusion que cela « *devient compliqué* ». L'ajustement constant à autrui peut, dans certains cas, transformer le voyage en un exercice de gestion émotionnelle.

Dans certains cas, la tension peut atteindre un point de rupture. Lilian (H6) se souvient par exemple d'une séjournée marquée par une forte frustration, qui l'a conduit à réserver immédiatement un autre voyage, cette fois seul, pour retrouver une liberté perdue. « *Maintenant je sais ce que c'est que de partir en vacances avec eux : j'aurai pour ma part des contraintes qui vont automatiquement me freiner, me ralentir* » déclare-t-il. Le voyage accompagné, lorsqu'il ne repose pas sur une forte compatibilité de rythmes, peut alors devenir un frein à l'épanouissement personnel.

Un autre effet paradoxal du voyage en groupe, souvent relevé par les participants, est le repli sur soi. Loin de favoriser l'ouverture vers l'Autre, le groupe constitue parfois une barrière sociale. Hugues (H2) observe qu'en groupe, « *tu restes souvent avec toi-même et avec tes amis* », ce qui limite l'interaction avec les locaux ou d'autres voyageurs. Quentin (H3), qui a voyagé aux Philippines avec des amis, constate qu'il a « *vu beaucoup moins de Philippins(habitants)* », particulièrement car l'attention était centrée sur la vie du groupe.

Florent (H5) formule aussi cette idée simplement : en groupe, « *tu vas toujours aller à la facilité* », ce qui revient à rester entre soi. Il précise que cette configuration l'empêche parfois d'expérimenter des situations spontanées de découverte ou imprévues, qui sont au cœur de la richesse du voyage. Le voyage accompagné favoriserait ainsi un confort relationnel, mais au prix d'une certaine passivité culturelle ou sociale.

Néanmoins, les voyages à plusieurs présentent aussi des avantages pratiques indéniables. Comme argument majeur étant la possibilité de partager les coûts permettant d'accéder à un confort supérieur. Quentin (H3) raconte ainsi qu'à Bali, il a pu louer une maison exceptionnelle avec un ami, ce qui aurait été impensable seul. Gilles (H1), quant à lui, reconnaît qu'il serait « *beaucoup plus enclin* » à visiter des destinations perçues comme moins sécuritaires s'il était accompagné. Le groupe joue alors un rôle protecteur.

Par ailleurs, le voyage avec d'autres permet aussi de découvrir des lieux ou des activités que l'on n'aurait pas choisis soi-même. « *Tu vois pas mal de choses parce que tu as toujours des avis différents* » marque Quentin (H4) pour illustrer cette richesse. La confrontation des désirs ouvre parfois sur des découvertes inattendues, bien que cela dépende de la capacité à faire preuve de souplesse.

Enfin, certaines configurations de voyage accompagné invitent davantage à la contemplation qu'à l'immersion. Bob (H4) note que lorsque l'on voyage en couple ou avec une personne proche, « *ça devient plus de la contemplation et la découverte de paysages* ». Cette forme de voyage, bien que moins propice aux interactions extérieures, n'en est pas moins riche ; elle est simplement d'une nature différente, davantage centrée sur la relation que sur la découverte active.

En contraste, les récits du voyage en solitaire révèlent une quête de liberté absolue. Pour plusieurs participants, partir seul signifie d'abord « *ne pas avoir à négocier* ». Il s'agit d'un espace où le voyageur peut entièrement modeler son itinéraire selon son rythme, ses envies, sans avoir à rendre de comptes. Un voyageur raconte qu'il a enfin pu prendre le temps de faire des choses qu'il ne faisait jamais avec sa famille : s'arrêter à la plage, visiter des lieux comme la Sagrada Familia, ou même aller voir un match le soir. Gilles (H1) souligne que « *ça permet aussi de faire des choses qu'on ne ferait pas forcément avec les autres... de faire des activités, qui te plaisent vraiment* ». D'autres témoignages confirment cette idée de libération personnelle : ainsi, Valentine (F1) évoque avec enthousiasme la possibilité de se lever à 6h du matin pour visiter un monument, alors que ses amis auraient préféré rester dormir. Elle affirme que « *quand tu es tout seul, c'est toi qui fais ce que tu veux* », libéré du besoin de consulter ou de faire des compromis. Gilles (H1) renchérit, en comparant ce type d'expérience à ses précédents voyages en couple, où il faisait parfois des concessions pour faire plaisir à sa partenaire. En solitaire, le plaisir est « *juste pour moi* », dit-il.

Cette quête de liberté revient avec insistance dans presque tous les entretiens. Les voyageurs évoquent une liberté totale de mouvement, de temps et de choix. « *Si des fois je n'avais pas envie, je restais dans ma capsule hôtel toute la journée à regarder un film et puis j'allais au bain... J'étais bien* », met en avant Hugues (H2) pour marquer l'absence de contraintes. Cette possibilité de suivre son propre rythme, sans se soucier d'une quelconque pression extérieure, est perçue comme un privilège. Florent (H5), de son côté, insiste sur le caractère improvisé de son voyage : il n'avait pas d'attente précise, si ce n'est que cela lui plaise. Il affirme s'être « *un peu laissé aller* », appréciant ce mélange entre une organisation souple et la spontanéité, qu'un voyage de groupe ne lui aurait pas permis.

De même, ce sentiment de liberté est d'autant plus valorisé qu'il contraste avec d'anciens voyages plus encadrés. Lilian (H6), par exemple, compare le mode de voyage imposé par sa famille, très organisé, avec celui de ses amis, totalement désorganisé. Ce double constat lui a permis de se rendre compte qu'il préférerait construire son propre programme, là où il s'était toujours contenté de suivre celui des autres. « *J'avais besoin de me faire mon programme... mon propre plan de route.* », ce qui souligne que voyager seul lui a donné la possibilité de devenir l'auteur de son propre itinéraire.

C'est dans ce sens que plusieurs soulignent que l'on devient son propre moteur, son propre chef d'orchestre, pour reprendre les mots de Lilian (H6). La solitude n'est plus synonyme d'isolement, mais bien d'autonomie. « *C'est toi qui fixes tes propres contraintes* », explique Quentin (H3), qui ajoute qu'en Amérique du Sud, il avait simplement quelques envies générales (le Machu Picchu, quelques villes), mais qu'il pouvait tout ajuster à son gré. Cette souplesse est également évoquée par Bob (H4), qui appréciait de pouvoir rester une semaine de plus dans un endroit s'il s'y sentait bien. Il souligne le fait qu'un voyage à deux ou en groupe suppose toujours une forme d'obligation, qui, en cas d'envie d'autonomie, peut amener des tensions.

Un autre bénéfice fréquemment cité du voyage solitaire est la plus grande disponibilité pour les rencontres. Être seul semble rendre plus accessible aux autres personnes, que ce soit dans la rue, dans les restaurants, ou lors d'activités culturelles. Valentine (F1) explique qu'en étant seule, « *les gens viennent vers toi naturellement* ». En groupe, la barrière de la langue ou la présence d'un interlocuteur connu peut limiter et réduire cette ouverture. Clara (F2) renchérit en expliquant que, seule, elle a pu entamer une conversation avec un serveur, chose qui, selon elle, ne serait pas arrivée si elle avait été accompagnée. Elle souligne que la solitude rend plus facilement abordable, plus ouverte à la spontanéité des échanges.

Certains reconnaissent néanmoins une certaine appréhension avant de partir. Mais cette peur initiale semble le plus souvent infondée et anticipée. Le voyage solitaire, selon Hugues (H2), pousse à être plus alerte, à observer davantage les autres, leurs comportements, leurs habitudes. Être seul autorise un regard plus attentif, plus silencieux aussi, moins interrompu par les interactions sociales avec des proches. Il parle même d'un regard qui se fond dans la masse, presque invisible, permettant une observation authentique du monde environnant.

Avec cette posture d'attention s'accompagne une meilleure capacité à pouvoir saisir les opportunités qui se présentent. Par exemple, Florent (H5) raconte comment, au cours de son voyage, il a pu rejoindre spontanément un ami à Stockholm, une rencontre imprévue mais précieuse. Quentin (H3) évoque une expérience similaire, où le fait de ne pas avoir tout prévu en amont lui a permis de « *prendre un taxi à la dernière minute et de vivre une visite très*

*personnalisée* ». Il conclut que cette souplesse lui a évité une frustration, soulignant que « *s'il avait tout planifié, il aurait peut-être manqué cette opportunité* ».

Cependant, tout n'est pas idyllique. Les voyageurs reconnaissent que voyager seul peut parfois rimer avec un certain inconfort, voire avec de la fatigue. Le manque de confort est rarement développé dans les témoignages, mais le critère financier revient à plusieurs reprises. Gilles (H1), Florent (H5) et Lilian (H6) s'accordent à dire que voyager seul coûte plus cher, notamment en matière d'hébergement et de transport. Le surcoût est parfois tel qu'il constitue un frein : certains optent pour des voyages en groupe, non par préférence, mais par contrainte budgétaire. Florent (H6) admet ainsi qu'il voyagerait bien plus souvent seul si cela n'était pas aussi onéreux.

Certains témoignages ouvrent une réflexion intéressante sur la distinction entre le « voyage » et les « vacances ». Particulièrement Bob (H4) qui oppose les vacances, moments de détente, aux voyages, perçus comme exigeants, presque épuisants. Pour lui, le voyage implique un engagement plus profond, une disponibilité mentale et physique qui n'a rien à voir avec le simple repos. Cette distinction permet d'introduire une transition vers une dernière notion : celle de l'individualisme contemporain. Car derrière cette quête d'autonomie, de plaisir personnel, de liberté absolue, on perçoit aussi un rapport au monde très individualisé. Clara (F2) parle d'être « *vraiment pour [sa] pomme* », tandis que Valentine (F1) se décrit comme un « *loup solitaire* ». Même Lilian (H6), qui valorise cette expérience, reconnaît que cela flirte parfois avec une forme d'égoïsme assumé.

#### 4.4.7 L'individualisme

Avec l'analyse des différents témoignages effectués sur le terrain, on retrouve avec une certaine cohérence, une expression concrète des principes théoriques de l'individualisme. Plutôt qu'un simple concept réservé au milieu académique, l'individualisme se révèle dans les histoires et les actions des voyageurs en solitaire, qui en illustrent les aspects les plus importants :

- L'autonomie ;
- l'autodétermination ;
- la gestion sélective des liens sociaux ; et
- la recherche d'accomplissement personnel.

En premier lieu, cette recherche de terrain met clairement en avant la priorité accordée aux objectifs individuels, un des principes centraux de l'individualisme vu plus tôt avec Dubois et Beauvois (2005). Au travers de leurs discours, les participants évoquent le souhait de satisfaire leurs désirs sans avoir à faire de compromis, en ayant la liberté de planifier un itinéraire en fonction de leurs seules et uniques attentes, et de se placer comme seuls maîtres de leur expérience touristique. La prépondérance du « moi », notamment avec Valentine (F1) n'est pas forcément à prendre sous un angle de narcissisme, mais témoigne ici plutôt d'un besoin de cohérence personnelle. L'idée est ici de vivre selon ses propres désirs, dans un environnement libéré des contraintes collectives (Dubois *et al.*, 2005 : 127).

Ce recentrage sur soi va aussi de pair avec une mise en valeur de l'autosuffisance. Les histoires reflètent un grand sens de l'autonomie personnelle avec la prédominance de certaines idées : d'être en capacité de se débrouiller, de s'orienter, de prendre des décisions et de gérer les imprévus seul. Cette autonomie, tant sur le plan logistique qu'affective est vu comme un atout voire comme une sorte de rite de passage. Cela fait écho notamment aux analyses de Dubois *et al.* (2005) et Schunk *et al.* (2019), pour qui l'autosuffisance est associée à un sentiment d'efficacité personnelle. Cependant, comme le souligne également la littérature, cette autosuffisance n'est pas sans revers. En effet, dans certains récits elle se rattache à la solitude subie ou le découragement face à des situations complexes, mettant en lumière les limites concrètes d'un individualisme poussé à l'extrême.

On retrouve aussi le principe d'internalité (Dubois *et al.*, 2005 :127) qui se manifeste dans la manière dont les voyageurs perçoivent leur expérience. La majorité attribue la réussite ou les difficultés du voyage à leurs propres choix, à leur capacité d'organisation ou à leur état d'esprit du moment. Cette tendance à se percevoir comme le seul responsable de son parcours reflète bien que cette disposition cognitive renforce le sentiment de contrôle sur sa trajectoire personnelle, mais expose aussi à une responsabilisation parfois excessive lors d'échecs (Peterson *et al.*, 1984 : 348). Autre aspect essentiel : l'ancrage individuel. Ces idées ne reposent pas sur l'appartenance à un groupe, mais sont plutôt souple, définies par soi-même et parfois même changeantes en fonction du contexte. Les identités touristiques que les participants mobilisent sont construites à partir de

leurs valeurs, expériences, et désirs personnels. Cela s'inscrit dans la tendance identifiée par Beck *et al.* (2002) et Santos *et al.* (2017), qui soutiennent que l'individualisation des parcours de vie entraîne une dissociation des références collectives. Plus clairement et appliqué au voyage, cela se traduit par une mise en récit de soi, par l'expérimentation de nouvelles formes de liberté intérieure, tout en ayant un certain isolement identitaire.

Enfin, les pratiques relationnelles observées sur le terrain démontrent une contractualité des liens sociaux. On entend par là que les rencontres ne sont pas nécessairement absentes, mais plutôt sélectionnées de manière ponctuelle, avec généralement un faible engagement sur le long terme. L'autre n'est pas exclu, mais il n'est jamais imposé. Cette logique de disponibilité sélective, mentionné dans les témoignages, illustre parfaitement cette gestion flexible et opportuniste des relations humaines dans les sociétés actuelles. Comme le notent Dubois et Beauvois (2005), cette contractualisation offre une grande adaptabilité bien qu'elle engendre aussi une fragilisation des liens durables en instaurant une certaine forme de précarité des relations sociales.

Ce que montre ce terrain, au-delà de la manifestation de ces principes, c'est surtout l'ambivalence structurelle de l'individualisme tel qu'elle est vécue dans le voyage. D'un côté, les participants revendiquent une liberté retrouvée, une sortie des normes et un recentrage sur soi perçu comme bénéfique. De l'autre, ils évoquent aussi les coûts qu'engendre cette autonomie : les surcoûts économiques, l'absence d'appui décisionnel ou encore la fatigue émotionnelle face à une solitude prolongée. Le voyage en solitaire révèle de ce fait que les tensions entre émancipation, vulnérabilité et l'indépendance sont autant source de satisfaction que de fragilité.

On saisit donc que le voyage solitaire est un terrain d'exploration vivant pour l'individualisme moderne. Cela incarne, dans un cadre spatio-temporel délimité, les dynamiques profondes décrites dans la littérature : la montée de l'autonomie, la fragmentation des collectifs et la personnalisation des parcours de vie. Le voyageur solitaire apparaît ainsi comme une figure paradigmatique des sociétés hypermodernes, à savoir mobile, réflexif, en quête de soi, mais aussi traversé par les dissonances d'un monde où l'individu est incité à être libre. Le terrain ne vient donc pas simplement d'illustrer la théorie, il la prolonge, et l'approfondie en la rendant concrète.

#### 4.4.8 « Solo but not alone » ?

Bien souvent à tort, le voyage en solitaire est imagé comme une aventure teintée d'isolement et de silence. Pourtant, si on se fie aux différents témoignages recueillis, il ne s'agit que dans de rares cas d'une expérience de solitude totale. En effet, nombreux sont celles et ceux qui, bien qu'ayant fait le choix de partir seuls, se mettent à rencontrer des personnes au fil de leurs déplacements. C'est cette idée qui fait émerger ce que l'on pourrait qualifier de sociabilité nomade.

Cette ambiguïté du « seul accompagné » se retrouve dans de nombreux témoignages, tout particulièrement celui de Valentine (F1), qui évoque une rencontre féminine marquante lors de son premier voyage. « *Il y a une sorte de force de communauté quand tu vas rencontrer. Je me rappelle que c'était mon premier voyage seul et que j'avais rencontré une fille seule. Toutes les deux, on est parties d'Europe et on est venues ici* », explique-t-elle. Au-delà de cette rencontre ponctuelle, elle insiste sur la durabilité de certaines des rencontres qu'elle a pu faire. « *Il y en a peut-être deux ou trois (personnes) où ça fait six ans qu'on se voit au moins une fois par an. Au départ, tu es seule. Mais à l'arrivée, tu te retrouves avec des amitiés qui durent* », ajoute-elle.

Certaines rencontres prennent aussi naissance dans les circonstances plus banales. « *Je suis partie manger seule. Le garçon à côté de moi était espagnol. Et donc, on a commencé à discuter. Et le serveur, il parlait un petit peu espagnol, il m'a dit "tu es là seule ?", j'ai refait la conversation. Au final, je pensais passer le repas seule mais finalement non* », raconte Clara (F2) pour une expérience vécue à Porto, au Portugal. Pour elle, le fait d'être seule a même été facilitateur pour l'échange : « *Si j'étais avec une amie, la personne à côté de moi ou le serveur n'auraient peut-être pas fait la conversation avec moi. Tu es plus accessible* ».

Ce phénomène est particulièrement prononcé dans les auberges de jeunesse. « *En restant dans des auberges de jeunesse, tu es tout le temps confronté à des touristes, à des nouvelles personnes. Il y a tout le temps quelque chose à faire, quelqu'un à connaître. Même après, tu as tout le temps, par exemple, avec les réseaux sociaux, tu mets une photo du Brésil, tu as plein de gens qui te donnent des conseils* », explique Quentin (H3), habitué à l'Amérique latine.

Vu précédemment, les plateformes sociales jouent ici un rôle d'extension du lien social physique, elles prolongent la rencontre ou la rendent possible à l'avance. Cependant, Bob (H4) nuance légèrement cette approche en soulignant que la sociabilité n'est pas toujours immédiate, mais peut être provoquée. « *Si tu es timide, je connais des gens qui sont partis tout seuls pour vaincre leur timidité. Ça les aide beaucoup, parce qu'ils étaient obligés d'aller vers les gens* », explique-t-il (H4). « *Je me payais des auberges de jeunesse tels un peu plus chers. Là, j'essaie de rencontrer des gens et de fil en aiguille forcément quelqu'un te dit « je vais là-bas » et on fait le trajet ensemble*», expliquant ici avoir recherché volontairement des lieux propices à la rencontre. Le récit de ce voyage fait de rencontres humaines successives jusqu'au Brésil, avec plusieurs compagnons de route rencontrés au fil du chemin, donne au voyage initialement solitaire un ressenti profondément collectif.

Mais cette ouverture sociale n'est jamais une obligation. Florent (H5) insiste sur le fait que l'engagement relationnel relève d'un choix. « *Il y a toujours quelque chose qui va faire que tu vas rencontrer des gens. Mais c'est toi qui décides si tu veux y aller un peu socialement ou pas. Tu peux très vite couper les ponts* », dit-il. Une forme d'autonomie relationnelle donc, qui permet au voyageur de naviguer à sa guise entre isolement et sociabilité.

Les témoignages multiples montrent que le voyage en solitaire est bien souvent rarement une affaire de solitude absolue. Il devient au contraire le théâtre d'une sociabilité souple, faite de rencontres choisies et de conversations impromptues

Si le voyage solitaire ouvre la voie à une sociabilité nouvelle, fluide et modulable, il ne s'agit pas seulement de croiser des regards ou d'échanger quelques mots au hasard d'un trajet. Pour beaucoup, les rencontres, qu'elles soient brèves ou durables, prennent une dimension centrale dans leur expérience de voyage en solo.

Pour Valentine (F1), la rencontre devient un outil d'ancrage dans le territoire, une manière de légitimer sa présence et de tisser un lien plus profond avec les réalités locales, ce qui va bien au-delà de l'aspect social ou pratique. « *Pour moi, c'est très important de parler avec d'autres personnes, que ce soit des voyageurs aussi qui sont dans le même territoire, mais je préfère quand*

*même parler avec des locaux », confie-elle. Cette préférence n'est pas banale, elle marque une recherche d'authenticité, de compréhension, voire de reconnaissance par les populations locales. « J'ai besoin d'avoir un peu leur approbation, que je ne suis pas juste une touriste, je veux vraiment t'interviewer : c'est quoi la vie d'ici ? Qu'est-ce qui se passe ? »*

Ce besoin d'aller au-delà d'un simple échange utilitaire ou superficiel peut cependant se heurter à des résistances culturelles ou contextuelles. Elle raconte ainsi avoir perçu un certain « blocage » au Cap-Vert et en Indonésie, *« parce qu'il y avait trop de touristes, ils en ont marre un petit peu des touristes »*. Mais elle souligne aussi que l'ouverture peut survenir lorsque l'intention est perçue comme sincère, marquant qu'*« ils voyaient que je m'intéressais à eux. Et là, ils se débloquaient un peu »*.

À l'inverse, Lilian (H6) assume une posture plus réservée : *« Pour moi ce n'est pas important. Je ne veux pas particulièrement m'éterniser dans des conversations et après traîner quelqu'un tout le long de mon séjour »*. Pour lui, les rencontres ne doivent pas altérer son autonomie et son organisation. Même s'il admet la nécessité d'un minimum de communication, notamment dans les restaurants ou pour des besoins pratiques, il préfère maintenir une forme de distance, qu'il justifie à la fois par son tempérament et par la barrière de la langue.

Entre ceux pour qui la rencontre est un moteur émotionnel et intellectuel du voyage, et ceux qui s'en remettent au hasard bienveillant du quotidien, une constante demeure : la rencontre transforme.

#### 4.4.9 Un gain de popularité

L'ensemble des entretiens réalisés fait ressortir une prise de conscience grandissante et une sorte de démocratisation progressive du voyage en solitaire. Bien qu'il existe de nombreux obstacles, notamment liés à la sécurité, au genre, à des représentations sociales ancrées ou encore certains coûts, le phénomène semble s'inscrire dans une dynamique d'extension, en particulier chez les jeunes et les nouvelles générations influencées par les réseaux sociaux.

Pour plusieurs répondants, il est clair que le voyage solo a gagné en visibilité. Gilles (H1) déclare ainsi avec assurance que « *dans l'ensemble, on remarque quand même pas mal d'influenceurs qui le mettent en avant* », soulignant le rôle prépondérant des médias sociaux. Cette popularité semble se construire sur un discours de valorisation de l'autonomie et du développement personnel. « *On est quand même de plus en plus dans l'idée de prendre du temps pour soi* », observe-t-il (H1), en soulignant également le rôle facilitateur des compagnies aériennes low-cost et des plateformes de réservation de biens immobiliers.

Valentine (F1) confirme cette tendance, en particulier pour les femmes, avec une note de fierté. « *Je suis fière de voir qu'il y a des filles, et de plus en plus qui prennent le courage de prendre leur sac à dos et de partir* » explique-t-elle avec fierté.

Une démocratisation également mise en lumière par Clara (F2) qui identifie une transformation sociétale plus large, appuyée par une modification des aspirations professionnelles et personnelles. « *Ça a un peu forcé les gens à sortir de ce cadre de garder le même emploi pendant 40 ans* » explique-t-elle. Selon elle, possibilité de voir des expériences de voyage en solo permet de faire tomber des barrières psychologiques : « *Tu vois que d'autres l'ont fait, alors tu te dis, pourquoi pas moi ?* ». Le partage des difficultés rencontrées comme les retards, les imprévus ou obstacles rendent aussi ces récits plus authentiques et donc plus mobilisateurs.

La puissance d'inspiration des réseaux sociaux est par ailleurs un facteur d'importance dans cette popularisation. « *Moi c'est ça qui m'a fait aussi partir, parce que j'ai vu un mec qui postait des vidéos, je me suis dit "c'est trop bien", et ça m'a motivé à partir* » insiste Bob (H4). Ce processus d'identification et de projection est largement partagé parmi les témoignages. Lilian (H6) va jusqu'à relier cela à un changement de mode de vie plus large, notant que « *les gens sont de plus en plus individualistes maintenant* », une tendance qui pourrait expliquer la montée de l'envie de voyager seul.

Mais cette perception n'est pas unanime. « *Je ne sais pas. Parce que les gens aiment bien être avec leurs amis* » explique par exemple Hugues (H2). Il tempère cependant cette observation par la

mention de rencontres fréquentes de voyageurs solos dans les auberges de jeunesse, signalant une présence réelle mais peut-être encore minoritaire.

Enfin, les entretiens révèlent aussi un effet d'entraînement social important. « *J'ai une collègue de Montréal, elle est partie en Colombie toute seule... Je vois que ça commence à se faire un peu plus* » raconte Quentin (H3). Il explique que la circulation des astuces, des recommandations et des contacts entre pairs crée un environnement rassurant et motivant. « *Avec deux-trois personnes qui ont déjà fait le voyage, ton voyage il est déjà fait* » souligne-t-il. Ce phénomène d'appui social est fortement facilité par les réseaux numériques, qui permettent de voyager avec l'impression de ne jamais être complètement seul.

#### 4.4.10 Observations et discussions

Cette section propose une mise en perspective des différents points de vue recueillis. Le tableau 4.2 permet de synthétiser ces idées en croisant les principaux enjeux du voyage en solitaire avec les différentes stratégies mises en place par les personnes pour y répondre.

Tableau 4.2 : Tableau des défis et des stratégies du voyage en solitaire :

DÉFIS		STRATÉGIES			
		CONTOURNEMENT	MAQUILLAGE	COMPENSATION	ACCEPTATION
SOLITUDE	RESSENTIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éviter les lieux fréquentés pour éviter le regard social</li> <li>- Privilégier les visites hors saison ou matinales</li> <li>- Renoncer aux activités de partage</li> <li>- Alternier les visites en solitaires et celles en groupe</li> <li>- Privilégier les restaurants au service rapide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distractions audiovisuelles pour détourner l'attention de la solitude</li> <li>- Partager des moments avec d'autres personnes</li> <li>- Occuper son temps libre / organiser ses journées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contact avec des relations (vidéoconférence, correspondances, envoi de photos)</li> <li>- Tenue d'un journal de bord</li> <li>- Utilisation des réseaux sociaux et publication de contenu</li> <li>- Changement de routine</li> <li>- Échange avec d'autres personnes (serveurs, clients)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceptation de la solitude</li> <li>- Requalification de l'isolement en opportunité de recentrage pour soi</li> <li>- Valorisation de l'introspection</li> </ul>
	PROJETÉE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix d'hébergements avec des tarifs solo</li> <li>- Choix de restauration rapide pour éviter le regard d'autrui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation psychologique à l'idée de faire face aux injonctions implicites (tables pour deux etc.)</li> <li>- Recherche d'activités pour combler le vide</li> <li>- Intégrer la justification dans le discours (ex :« j'aime voyager seul »)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partager la chambre avec un autre voyageur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter le plein tarif comme un choix d'indépendance</li> </ul>

	SOCIO SPATIALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choix d'hébergements communautaires (auberge de jeunesse, etc.)</li> <li>- Choix de restauration rapide ou avec peu d'interactions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir des environnements ouverts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fréquentation de lieux propice à l'échange (bar, etc.)</li> <li>- Participation à des évènements locaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter son rythme</li> </ul>
BUDGET		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contourner le problème du single supplément choisissant les auberges de jeunesse ou des alternative moins cher (ex : tente)</li> <li>- Astuce des invendus pour réduire les frais ou cuisine autonome</li> <li>- Planification de voyage hors-saison ou dans des pays au coût de vie réduit</li> <li>- Choix d'activités gratuite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rationalisation du choix économique comme mode de vie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Horaires avantageuses / moins achalandés</li> <li>- Offre de saison (période creuse)</li> <li>- Partage de chambre/cabine</li> <li>- Trésorerie de secours</li> <li>- Woofing pour réduire les coûts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter son parcours au budget</li> <li>- Coût des transport plus élevé (ex : pas de partage des coûts en voiture)</li> </ul>
RISQUES	ANTICIPÉ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Collecte proactive d'informations sur la destination (situation politique, sanitaire, etc.)</li> <li>- Lecture critique d'avis en ligne</li> <li>- Choix à l'avance de quartier sécuritaires</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation d'une trousse de secours, assurance voyage complète</li> <li>- Partage de géolocalisation aux proches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intégration de la notion de risque comme composante normale du voyage</li> <li>- Acceptation de l'incertitude comme levier d'apprentissage</li> <li>- Résilience</li> </ul>
	PERÇU	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Évitement des situations à forte exposition (sorties nocturnes, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportement d'ultra prudence → mensonge (ex : équipe de rugby)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participation à des activités de groupe temporaires pour réduire la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceptation de la perception extérieure</li> <li>- Renforcement de la confiance en soi</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planification d'un plan de secours en cas de problèmes</li> <li>- Changer d'itinéraire en cas de problème</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire des activités de groupe</li> </ul>	sensation de solitude	
	FEMININ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stratégie d'évitement et de renoncement pour les horaires de sorties (éviter la nuit, etc.)</li> <li>- Éviter certaines tenues jugées provocantes dans certains contextes culturels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stratégie de neutralisation du genre (vêtements neutres)</li> <li>- Scénarisation fictive (ex : porter une alliance fictive)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participation à des groupes féminins de voyage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceptation des contraintes spécifiques comme variable à intégrer.</li> <li>- Conscience critique de l'inégalité d'accès aux espaces.</li> </ul>

Source : Création de l'auteur

Parmi les différents défis regroupés dans le tableau 4.2, la solitude occupe une place centrale, à la fois sous forme de condition intrinsèque du voyage en solo et sous forme de réalité vécue. Les entretiens réalisés et les données du tableau 4.2 révèlent que cette solitude se décline selon plusieurs dimensions : solitude ressentie, solitude projetée et solitude sociospatiale. Ces trois dimensions traduisent des formes différentes d'exposition à l'absence d'autrui, et des manières différenciées de la gérer.

A travers la première ligne du tableau 4.2, on remarque que la solitude est appréhendée dans sa forme la plus intime et subjective, celle d'un manque relationnel, souvent marqué par une absence de partage, ou une non-reconnaissance des autres. Pour ce faire, des stratégies de contournement sont utilisées, parmi lesquelles il y a l'évitement des lieux fréquentés ou la préférence pour des visites en dehors des heures d'affluence, ce qui marque un désengagement temporaire de la sphère sociale. Ces pratiques ont pour objectif de réduire l'exposition à des situations dans lesquelles l'individu pourrait se sentir gêné ou stigmatisé par sa condition de solitaire.

Dans la continuité, il y a les stratégies de maquillage (écoute de musique, occupation de l'esprit, interactions superficielles, etc.) qui peuvent être interprétés comme des mécanismes d'auto-défense symbolique. Ici l'objectif n'est pas nécessairement d'éviter la solitude mais plutôt de la travestir temporairement, pour en atténuer la charge émotionnelle ou en réduire considérablement la visibilité. Par exemple, l'usage d'un carnet de bord ou du téléphone vont permettre de recréer une sorte de présence par procuration, qui va viser à atténuer ce sentiment de vide relationnel.

Pour ce qui est des stratégies de compensation, on retrouve certaines dynamiques de substitution parmi lesquelles on peut compter la prise de contact avec ses proches, le partage de contenu sur les réseaux sociaux ou encore l'échange avec des inconnus. Ces gestes vont chercher à activer un lien auprès de l'autre. Ils traduisent le besoin de co-construire l'expérience, de l'ancrer dans un récit commun ou partagé, même s'il est différé ou numérisé.

Il y a enfin la stratégie d'acceptation qui marque un point important dans cette expérience introspective. La solitude n'est alors plus vécue comme une déficience ou une faille, mais plutôt comme une composante légitime et acceptée de l'expérience touristique, parfois même valorisée

comme une occasion de ressourcement ou d'introspection. L'individu cesse alors de lutter contre l'isolement et commence à l'accepter comme tel.

Pour son aspect projeté, qui est ici abordée sous l'angle des choix contraints dans l'offre touristique. La solitude n'est ici plus simplement ressentie, elle est également renvoyée par le système lui-même, cela passe au travers des aménagements normés, des logiques tarifaires ou des protocoles d'accueil. Les stratégies relevées dans le tableau 4.2 soulignent une volonté de se soustraire au regard normatif, en choisissant par exemple des restaurants rapides ou des hébergements sans surcharge tarifaire pour les personnes seules. Il s'agit là d'un refus d'exposition à la double peine, à la fois sociale et économique.

L'un des aspects les plus frappant dans cette partie réside dans les manques de reconnaissance structurelle du voyageur solitaire, particulièrement dans les pratiques tarifaires (*single supplement*) et les modes de restauration (manque de place pensée pour les personnes seules). Ce qui amène à une dimension discriminatoire, où le service rendu est le même mais le prix payé est plus onéreux, ce qui alimente un sentiment d'inégalité structurelle. Pour protester de manière silencieuse et discrète, certaines personnes utilisent le contournement. On le comprend ici comme le fait d'éviter certains lieux, de refuser certains services, voire la solution la plus extrême qui est de se retirer du marché au lieu d'en subir les inégalités.

Dans cette même perspective, la compensation peut aussi prendre la forme de la coopération avec le partage de chambres avec d'autres voyageurs, la participation à des repas communautaires ou encore l'insertion ponctuelle dans des groupes. Ces gestes permettent de retrouver certains des avantages du voyage accompagné (partage des coûts, interactions sociales), tout en gardant une forme de contrôle sur la solitude.

Pour ce qui est de l'acceptation, elle peut s'interpréter comme une forme de résignation intériorisée se traduisant sur le terrain par l'acceptation de payer plus cher, ou de vivre certaines situations inconfortables comme le prix à payer pour la liberté d'action. Si cela peut être perçu comme un acte d'autonomisation, il peut aussi être vu comme le signe d'une absence de réponse adaptée de la part des industries touristique.

Enfin, la dernière déclinaison de cette solitude est celle de la solitude sociospatiale. Elle permet de mettre en lumière le rôle prépondérant des dispositifs matériels dans l'expérience de solitude. Le choix d'un hébergement communautaire est ici présenté comme un levier favorisant l'inclusion avec les auberges de jeunesse, le woofing ainsi que les hébergements collaboratifs qui permettent de déjouer la standardisation spatiale. Le tableau 4.1 montre bien que ces structures ne sont pas uniquement des lieux d'accueil économique, mais aussi des espaces relationnels construits.

Pour ce thème, les stratégies de compensation et d'acceptation témoignent de la capacité des individus à s'adapter aux contraintes spatiales. Cela peut être soit en créant des formes d'appropriation (discussion avec d'autres, participation à des événements), soit en acceptant de fréquenter des lieux de partage. Aussi, l'acceptation reste ambivalente car elle peut être le signe d'une adaptation maîtrisée, ou d'un renoncement contraint lié à l'absence d'alternative.

Autres défis rencontrés par les voyageurs solitaires, la question budgétaire constitue sans doute l'un des plus importants, tant par ses effets qui ont un impact direct sur l'organisation du séjour que par ce qu'elle révèle de la manière dont les industries touristiques conçoit ses clientèles. Le surcoût associé au voyage en solo ne résulte pas simplement de choix personnels, mais aussi de mécanismes structurels intégrés dans des politiques tarifaires de la majorité des prestataires. L'hébergement en est un des exemples les plus visibles, la grande majorité des hôtels, circuits organisés ou croisières repose sur une tarification basée sur l'occupation double, rendant le coût par personne considérablement plus élevé lorsque la personne voyage seule. À cela s'ajoutent d'autres frais, parfois invisibilisés, notamment liés à la réservation d'activités ou au transport, où les tarifs de groupe se retrouvent souvent plus avantageux. Cette situation place les voyageurs solos dans une position d'infériorité économique, non pas en raison de leur comportement ou de leurs exigences, mais en raison d'une offre pensée autour de normes collectives ou conjugales. Face à cette réalité, les individus cherchent des réponses pour composer avec ces contraintes sans pour autant renoncer à voyager. Certains vont choisir de contourner ces surcoûts par des solutions alternatives, comme les auberges de jeunesse, le couchsurfing, la réservation en basse saison ou l'anticipation logistique. Ce type de stratégie repose généralement sur la capacité de la personne à se montrer flexible, à accepter un confort moindre ou à s'intégrer dans des environnements communautaires.

D'autres voyageurs, plutôt que d'affronter directement cette frustration vont mettre en place des stratégies plus symboliques. Par exemple, ils réinterprètent leur choix d'hébergement modeste ou leurs limitations de dépenses comme l'expression d'une sobriété volontaire ou d'une quête d'authenticité. Psychologiquement, cela permet de transformer une contrainte économique en valeur personnelle, redonnant du sens à une situation qui est initialement subie. Il existe aussi des formes de compensation plus pragmatiques. On peut noter le fait de comparer minutieusement les offres, de choisir des formules combinées, optimiser son itinéraire dans le but d'en réduire le coût ou encore miser sur des destinations perçues comme plus abordables (hors saison). Enfin, il y a aussi certains voyageurs qui intègrent ces surcoûts comme faisant partie intégrante de leur expérience, acceptant de payer davantage pour préserver leur autonomie. Dans ce cas, le voyage seul devient un espace où le compromis est assumé, et le choix de l'indépendance prime sur l'optimisation économique. Toutefois, aussi diversifiées et ingénieuses soient-elles, ces stratégies révèlent une tension de fond : celle d'un marché touristique encore faiblement adapté aux réalités du voyage individuel. En demandant un ajustement constant aux voyageurs solos, les industries transfèrent sur eux la responsabilité d'une inégalité structurelle. Cela crée non seulement des barrières à l'accessibilité financière, mais contribue aussi à rendre peu visible un segment pourtant croissant de la demande.

Aussi, les lignes du tableau 4.1 consacrées aux risques et à l'enjeu genré marquent l'existence de contraintes transversales qui viennent interroger la promesse d'autonomie associée au voyage en solitaire. Contrairement à l'idée romantique d'un voyage libérateur, les données de terrain montrent que l'autonomie des voyageurs seuls, et plus encore des voyageuses, se construit dans une tension permanente entre désir d'émancipation et gestion de l'exposition à l'imprévu. Bien que distincts dans le tableau 4.1, les deux défis méritent d'être abordés ensemble, car ils se recoupent dans les logiques de contrôle, d'anticipation, de contournement ou de renforcement de soi.

Le premier niveau d'analyse concerne les risques anticipés, c'est-à-dire les menaces perçues en amont de l'expérience touristique. Il s'agit ici de plusieurs stratégies de vigilance parmi lesquelles on comprend : se renseigner sur la destination, lire des témoignages ou des forums, éviter certains

quartiers, ou encore se renseigner sur les vaccins et prérequis. Ces gestes relèvent d'une volonté de maîtriser l'incertitude, et traduisent une rationalisation du risque.

Dans le tableau 4.2, les stratégies de contournement (recherche d'informations, lectures critiques) signalent pour ce point un travail de recherche important réalisé par le voyageur solo avant même son départ. Cette prévoyance est particulièrement présente chez les femmes, dont les récits révèlent un niveau de planification sécuritaire plus élevé que pour les hommes, particulièrement en ce qui concerne les horaires de sorties, les choix de transport ou les types d'hébergement. Il ne s'agit pas uniquement de questions d'organisation ou de planification, mais aussi d'un réflexe de protection, fondé sur une connaissance intériorisée des dangers potentiels.

À ces gestes d'anticipation s'ajoutent la matérialisation de la sécurité avec pour exemple préparation d'une trousse de secours, la souscription à une assurance voyage complète, ou encore le choix de transmettre sa localisation en temps réel à des proches. Ces comportements montrent à quel point la sécurité est internalisée comme un préalable à la liberté de mouvement.

Toutefois, il y a aussi certaines stratégies adoptées qui relèvent d'un déplacement de perspective plus profond avec l'intégration de la notion de risque comme composante intrinsèque de l'expérience touristique. Les individus affirment dans ce cas que l'incertitude fait partie du voyage, pour certain elle est parfois recherchée comme un levier d'apprentissage. La résilience devient alors une posture identitaire, une capacité à rebondir et à intégrer les obstacles comme moments de croissance plutôt que ruptures.

Lorsque les risques ne sont plus projetés mais vécus, on entre dans la catégorie des risques perçus. Il n'est plus ici question d'anticipation, mais de réaction à une situation réelle. Les témoignages analysés et les stratégies recensées dans le tableau 4.1 indiquent que les voyageurs solos, lorsqu'ils se sentent en insécurité, adoptent une série de réflexes comportementaux protecteurs. Il y a notamment le fait d'éviter les sorties nocturnes, de se doter d'un plan de repli ou encore d'être capable de modifier son itinéraire en temps réel. Certaines stratégies prennent la forme de dispositifs, par exemple, inventer une histoire rassurante sur soi (exemple : prétendre faire partie d'un groupe, dire qu'on attend quelqu'un, se présenter comme membre d'une équipe de sport), ou

bien s'insérer dans des activités de groupe pour atténuer son isolement, ou diluer son statut de voyageur solitaire. Ces arrangements sont le reflet d'une gestion très fine de la perception extérieure, qui vise à ne pas sembler vulnérable. La stratégie d'acceptation associée à cette situation est révélatrice d'un angle plus introspectif. Au lieu de chercher à tout contrôler, l'individu travaille à renforcer sa confiance en soi, à relativiser le danger, voire à transformer l'expérience en apprentissage sur ses propres capacités à faire face. N'étant pas passive, cette acceptation s'ancre dans un processus de subjectivation active, dans lequel l'incertitude devient une composante assumée de l'expérience.

Le tableau 4.2 isole, à juste titre, l'enjeu féminin comme une catégorie à part entière. Et pour cause : si les hommes et les femmes peuvent tous deux être confrontés à des risques, les femmes en subissent des formes spécifiques détaillés plus tôt.

Face à cela, elles adoptent souvent des stratégies préventives et restrictives. On observe des formes d'évitement spatial et temporel réduisant leur champ des possibles. Certaines s'imposent par exemple de ne pas sortir la nuit, d'éviter certains itinéraires ou encore de limiter les interactions avec des inconnus masculins. À ces gestes s'ajoute un contrôle de l'apparence physique, via des tenues jugées plus neutres ou correspondant aux normes culturelles locales.

Certaines stratégies relèvent aussi de la fiction identitaire comme par exemple porter une alliance fictive pour signaler une relation existante, raconter qu'on voyage avec son mari ou un ami, pour dissuader les approches non désirées. Ce type de scénarisation montre que les femmes, dans certains contextes, doivent créer des récits protecteurs pour légitimer leur place dans l'espace public, ce qui interroge.

Mais ces adaptations ne sont pas toujours vécues comme de simples contraintes : certaines voyageuses choisissent de les intégrer comme des variables à prendre en compte, mais non comme des inconvénients. Cette posture s'inscrit dans une logique d'*empowerment* féminin, où la mobilité devient un acte de réappropriation symbolique du monde et de soi.

## 4.5 Synthèse

L'analyse approfondie des récits de voyageurs solitaires met en lumière un ensemble de défis multidimensionnels, révélateurs des tensions qui traversent cette modalité spécifique de déplacement. Si de l'extérieur le voyage en solitaire est souvent perçu comme un espace de liberté absolue, les témoignages recueillis dévoilent une réalité nettement plus nuancée, où la liberté s'exerce tout en se confrontant aux limites d'un cadre économique, social, genré et émotionnel bien souvent contraignant.

La première étape concrète de cette aventure personnelle étant la logistique, cela oscille entre improvisation et préparation minutieuse. On y observe une diversité de styles d'organisation, allant du nomadisme intégral à la planification beaucoup plus stricte, chacun révélant un rapport singulier au risque, à l'autonomie et à la maîtrise de son aventure. Cette organisation pratique s'inscrit toujours dans un contexte structurel : celui d'une industrie encore peu adaptée à la figure du voyageur seul.

Ce constat devient d'autant plus évident lorsqu'on aborde avec les interrogés la question des discriminations et des surcoûts liés à la solitude. Le phénomène du supplément solo, les placements en marge dans les restaurants ou l'invisibilisation symbolique dans certains services touristiques, témoignent d'une logique commerciale centrée autour du couple ou du groupe, qui marginalise les solos. Ces désavantages économiques et sociaux sont vécus avec frustration par les participants, mais également certains les contournent avec ingéniosité, révélant une grande capacité d'adaptation et une volonté de faire exister leurs pratiques de voyage, malgré les obstacles systémiques.

Aussi, la question de la sécurité est abordée, elle est notamment importante lorsqu'elle croise les dimensions de genre, confirmant avec les témoignages que le voyage en solitaire est tout sauf un espace neutre. Les récits féminins dévoilent une gestion importante du risque, marquée par pas mal d'anticipation, de vigilance et parfois même de renoncement.

En parallèle à cela, les défis psychologiques et relationnels révèlent toute la complexité affective du voyage en solitaire. La solitude, loin d'être uniforme, se manifeste sous des formes contrastées:

choisie ou subie, régulée ou pesante, elle devient un espace de transformation personnelle, de remise en question et d'introspection, voire de résilience. Les stratégies d'adaptation (occupation de l'esprit, recours au numérique, insertion dans des lieux communautaires) témoignent d'une intelligence émotionnelle qu'il faut mobiliser pour mettre au service du maintien d'un équilibre subjectif.

Dans ce même contexte, il est vu que les réseaux sociaux jouent un rôle ambivalent en étant à la fois outils de connexion et vecteurs de comparaison sociale qui permettent de pallier certains manques tout en amplifiant dans certains cas les tensions entre l'image projetée et le vécu intérieur. Ce lien constant à l'autre, même à distance, transforme profondément la manière d'expérimenter la solitude.

Enfin, la mise en perspective entre le voyage accompagné et le voyage solitaire permet de saisir les différents arbitrages à prendre en compte par les individus pour chacune des pratiques. Aussi, le voyage en solitaire devient un terrain d'expérimentation de l'individualisme contemporain où les individus construisent activement leur parcours, en négociant en permanence avec les contraintes du réel.

Ce chapitre montre donc que le voyage en solitaire n'est ni une échappée facile ni une marginalité extravagante. Il constitue un véritable espace d'expression identitaire et d'émancipation personnelle, mais aussi un révélateur de certaines normes implicites structurant l'offre touristique d'aujourd'hui. Il dévoile des logiques de traitement différencié, de segmentation inadaptée, mais aussi d'opportunités d'innovation sociale et économique pour un secteur en quête de diversification.

C'est à partir de ces constats que le chapitre suivant se questionnera sur les réponses actuelles (ou non) des acteurs des industries touristiques face à ces besoins spécifiques des voyageurs solitaires. En faisant le croisement des témoignages des usagers avec ceux de professionnels, il s'agira d'analyser comment le secteur perçoit ce segment, comment il y répond concrètement, et quelles transformations seraient intéressantes à l'avenir.

## CHAPITRE V

### LE POSITIONNEMENT ET LES PRATIQUES DES INDUSTRIES DU TOURISME

Le tourisme en solitaire représente aujourd'hui un segment de marché en plein essor avec en 2022 pas moins de 18 % des parts de réservations touristiques totales (Manthiou *et al.*, 2023 : 453). Cependant, malgré cette dynamique positive, les industries touristiques peinent encore à saisir et intégrer pleinement les attentes spécifiques des voyageurs solitaires dans les stratégies marketing et les stratégies opérationnelles. Cette situation génère une série de défis, partant du ressenti de stigmatisation sociale vu plus tôt à des contraintes économiques spécifiques telles que les suppléments pour voyageurs seuls. Dans le but de répondre à ces défis, certains acteurs du secteur ont développés des initiatives innovantes, mais il reste encore beaucoup à faire pour une intégration optimale des besoins de ce marché émergent. Ce chapitre vise ainsi à explorer les réponses actuelles des industries du tourisme face à ces défis et à identifier ce qui pourrait être perfectible dans le temps.

#### 5.1 La compréhension et la reconnaissance du marché du tourisme solitaire

La reconnaissance récente du voyage en solitaire par les acteurs du secteur est en grande partie attribuable à son expansion rapide, particulièrement visible pendant et après la pandémie de COVID-19 (Jonas, 2022 : 557). Les stratégies commerciales et marketing des industries touristiques ont toujours axés leurs stratégies sur les groupes ou les segments familiaux, laissant de côté les individus voyageant seuls. Cependant, avec les récentes évolutions démographiques vues précédemment, les professionnels ont progressivement été poussés à réviser leurs approches restrictives. Le marché du tourisme solitaire, il y a quelques années encore presque inconnu et considéré comme marginal, est petit à petit devenu un segment de marché prometteur et dynamique, attirant une attention croissante des acteurs économiques.

Toutefois, une certaine ambiguïté persiste au sein des industries et ce malgré une prise de conscience progressive concernant la compréhension globale du phénomène et des attentes précises

de ces voyageurs. En effet, Manthiou *et al.* (2023 : 453) soulignent que les gestionnaires et les équipes de marketing du tourisme ne disposent toujours pas d'une clarté suffisante sur ce qu'est réellement le tourisme solitaire ni sur les différentes spécificités de ce type de consommation touristique. Pour conséquence de cette méconnaissance peu de stratégies opérationnelles et commerciales sont, négligeant le potentiel économique et social important que peut amener ce segment.

En plus de cela s'ajoute la diversité des profils des touristes solitaires qui ne facilite pas la tâche des professionnels. En effet, ces voyageurs ne forment pas un groupe homogène, mais présentent pour beaucoup des attentes très diversifiées en fonction de différents facteurs comme l'âge, la culture, le genre, l'expérience de voyage ou encore les motivations individuelles. Ce qui est bien exposé avec les participants. Quand certains recherchent une aventure introspective marqué par de la solitude prolongée et de l'indépendance totale quand d'autres privilégient des expériences sociales avec des rencontres spontanées et du partage.

Pour mieux les cibler, les professionnels du tourisme doivent donc relever le défi crucial d'identifier et de comprendre ces nuances afin de concevoir des produits touristiques véritablement adaptés. Les acteurs du tourisme doivent impérativement approfondir leur connaissance de ce marché en développant des outils analytiques avancés et en y intégrant systématiquement la voix du consommateur solitaire dans la conception des produits touristiques.

## 5.2 Les industries et leurs défis

Bien qu'elles reconnaissent petit à petit l'importance croissante du tourisme solitaire, les industries touristiques, se trouvent confrontées à un ensemble de défis complexe pour pouvoir répondre efficacement à ce marché spécifique. Ces défis sont directement reliés aux caractéristiques uniques des voyageurs solitaires avec en premier son hétérogénéité intrinsèque suivie par les contraintes opérationnelles et économiques inhérentes au secteur touristique traditionnel.

Un des défis majeurs réside dans la diversité considérable des profils et des attentes des voyageurs solitaires. Ce segment se caractérise par une grande variabilité démographique et motivationnelle,

démarrant par des jeunes adultes en recherche d'expériences d'aventure et de découverte personnelle, pour aller jusqu'aux personnes plus âgées en quête d'introspection ou de relaxation, en prenant en compte les individus ayant des besoins sociaux spécifiques (Yang *et al.*, 2022 : 9). Selon Manthiou *et al.* (2023 : 453), cette hétérogénéité constitue une barrière importante pour les professionnels du tourisme ce qui rends complexe de concevoir des offres adaptées répondant aux attentes variées de cette clientèle. Cette incapacité à pouvoir appréhender pleinement cette disparité des besoins limite fortement l'efficacité des stratégies marketing et réduit potentiellement la satisfaction ainsi que la fidélité des touristes solitaires.

Un autre obstacle significatif concerne les pratiques tarifaires appliquées aux voyageurs individuels. J'ai abordé dans le chapitre précédent la question des suppléments pour occupation simple. Ces suppléments, qui visent à compenser l'absence d'un second occupant dans la plupart des hébergements, sont perçus comme particulièrement injustes et discriminatoires par les voyageurs solitaires, qui doivent fréquemment assumer des coûts proportionnellement plus élevés par rapport aux voyageurs accompagnés. Cette réalité économique marque une vraie séparation, une barrière financière à l'accès au voyage solitaire ce qui engendre des frustrations qui poussent à dissuader certains voyageurs potentiels de partir seuls. Selon Manthiou *et al.* (2023 : 453), ces pratiques discriminatoires révèlent d'une défaillance opérationnelle majeure et d'une difficulté structurelle à intégrer efficacement les voyageurs solitaires dans les modèles économiques existants.

Par ailleurs, les industries touristiques doivent aussi être capable de composer avec l'émergence rapide de nouvelles technologies et plateformes numériques d'hébergement et de transport. Ces plateformes disruptives modifient profondément les comportements et attentes des consommateurs touristiques en général, et des voyageurs solitaires en particulier (Yang *et al.*, 2025 ; Snatika, 2023). Cette accessibilité immédiate, cette personnalisation poussée et cette flexibilité accrue proposés par ces applications mettent en évidence les lacunes des opérateurs traditionnels, les contraignant à s'adapter rapidement pour maintenir leur compétitivité (Snatika, 2023). Le défi consiste donc non seulement à adopter ces nouvelles technologies mais aussi à intégrer leur philosophie centrée sur l'utilisateur dans l'ensemble des pratiques opérationnelles et commerciales.

Ces multiples défis interconnectés, exigent une réflexion stratégique poussée et une évolution majeure des pratiques traditionnelles des industries touristiques. En s'adaptant efficacement à ces réalités récentes, les industries pourront mieux exploiter le potentiel économique et social important du tourisme solitaire.

### 5.3 Les réponses actuelles des industries face aux défis spécifique du tourisme solitaire

Certaines entreprises, néanmoins, entament une reconfiguration progressive de leurs produits et services pour répondre aux besoins spécifiques des voyageurs en solo. Ce segment, fait désormais l'objet de quelques attentions particulières de la part de certains entrepreneurs pionniers, tout particulièrement dans les secteurs des croisières et des voyages d'aventure.

#### 5.3.1 Les croisières

Parmi les segments des industries touristiques, celui des croisières se distingue particulièrement par sa capacité d'adaptation intéressante concernant les attentes spécifiques des voyageurs solitaires. Faisant face à une clientèle de plus en plus diverse, certaines compagnies maritimes ont réussi à anticiper certains besoins de ce segment, et à proposer des offres à la fois inclusives, différenciées et attractives. Une compagnie a notamment initié ce tournant en intégrant des 2010 des cabines studios pensées exclusivement pour les voyageurs seuls. Le croisiériste propose des unités d'hébergement, certes de taille réduite mais optimisées, sans supplément tarifaire, marquent une rupture avec la logique traditionnelle du « *single supplement* » largement critiquée par les voyageurs solitaires (Peresykina *et al.*, 2012 : 270). Cette politique commerciale constitue une des innovations structurantes dans un secteur historiquement organisé autour des duos et des groupes.

Au-delà, cette dimension tarifaire, la compagnie met également en place des studios avec une pièce de vie commune, c'est-à-dire des espaces conviviaux réservés aux passagers solos pour s'y loger. Ces lieux, semi-privés et pensés pour l'interaction volontaire, permettent entre autres aux voyageurs seuls de socialiser selon leurs propres volontés, sans être contraints par les dynamiques de groupe imposées. Ce modèle hybride qui regroupe l'autonomie résidentielle et l'ouverture

sociale répond à une double logique de besoin : celle du respect du parcours individuel et la possibilité d'un lien social non formaté.

Aussi, d'autres compagnies ont développé à leur tour des cabines individuelles, abolissant parfois tout supplément pour les voyageurs solos, ou proposant des réductions ciblées, par exemple. Ces offres peuvent être accompagnées de services différenciés, incluant un accueil personnalisé, des activités spécifiques pour voyageurs seuls, ou encore de tables partagées organisées lors des repas pour permettre de favoriser les échanges (TravelAge West, 2025). En d'autres termes, l'approche ne se limite plus simplement à l'hébergement, mais s'étend à l'ensemble de l'expérience à bord. Certaines compagnies davantage tournées sur le marché du luxe ou de l'expédition, adoptent une approche encore plus personnalisée. Elles vont jusqu'à proposer des croisières exclusivement pensées pour les voyageurs solos, avec des départs dédiés, une communication valorisant la singularité du voyageur et une logistique commerciale réfléchie pour favoriser une expérience fluide (Riviera Travel, 2025 ; Norwegian Cruise Line, 2012). Ces entreprises capitalisent sur une rhétorique de l'individualisation de l'expérience, dans laquelle le voyageur seul n'est plus perçu comme un segment marginal, mais comme un client à part entière, porteur de nouvelles exigences qualitatives (G-Adventures, 2024).

Ce repositionnement stratégique marque ici un changement de paradigme. En adaptant à la fois leurs services, leurs infrastructures et leurs discours marketing, ces compagnies de croisières aident à la redéfinition d'une hospitalité pensée pour l'individu, sans avoir à nécessairement l'inscrire dans des logiques de groupe.

### 5.3.2 Les agences de voyage

Au-delà des compagnies maritimes, les agences de voyage jouent elles aussi un rôle très important dans l'évolution des accueils à destination des voyageurs solitaires. Certaines agences ont su proposer des offres qui conjuguent deux logiques d'apparence opposées : la recherche d'autonomie et le désir d'interaction sociale choisie.

L'exemple des Aventures Solitaires développées par une agence de voyage illustre parfaitement cette tendance. Pensés comme des circuits hybrides, ces voyages se situent à mi-chemin entre les formules traditionnelles de groupe et les parcours entièrement indépendants (Rosenfeld, 2025 ; Travelage West, 2025). Ils reposent sur une programmation souple, intégrant des moments collectifs encadrés (activités, excursions, repas partagés) et des moments individuels de liberté, permettant aux participants de suivre leur propre rythme. Cette flexibilité structurelle répond à un besoin largement exprimé par les voyageurs seuls, qui ne souhaitent pas nécessairement être « seuls », mais refusent l'idée d'un encadrement rigide, souvent associé aux voyages de groupe classiques.

Le succès de cette formule repose également sur une compréhension fine des attentes genrées, notamment en ce qui concerne les femmes voyageant seules. L'offre Aventure Solitaire, sans être exclusivement féminine, est pensée pour répondre aux préoccupations de sécurité (avec des transferts vers l'hôtel inclus), de confort psychologique et de socialisation maîtrisée, fréquemment évoquées par cette catégorie de voyageuses (G Adventures, 2025). Pour l'entreprise, cette gamme s'est même imposée comme la plus rapidement rentable de l'histoire de l'entreprise, ce qui confirme non seulement la pertinence commerciale de l'initiative, mais aussi l'existence d'une demande latente longtemps ignorée (G Adventures, 2025).

Ce modèle s'inscrit dans une tendance plus large de déconstruction des formats touristiques traditionnels, où l'individu devient le cœur de l'offre, non plus dans une logique de consommation de masse, mais dans une perspective de personnalisation de l'expérience.

### 5.3.3 La restauration

La restauration occupe aussi une place importante dans l'expérience touristique solitaire. Il est notamment vu précédemment que la restauration reste l'un des espaces où l'absence de compagnie devient la plus visible et la plus jugée. Au niveau de l'aménagement, rares sont les établissements qui proposent des places isolées mais valorisées, ou des dispositifs pensés pour préserver l'intimité sans souligner la solitude. Cette absence de réflexion pour l'organisation spatiale témoigne d'un retard de prise en compte de l'expérience des clients solos.

Ce manque d'adaptation ne résulte pas uniquement d'un oubli de stratégie, mais renvoie plus largement à une difficulté des industries à dénaturiser ces idées. La table pour deux, la configuration symétrique des salles, le menu « couple », les offres « groupe » qui renforcent sans cesse l'idée que l'acte de manger seul serait incomplet. C'est ainsi que la restauration peine encore à intégrer la figure du mangeur solitaire.

Dans cette perspective, Song *et al.* (2021, cités dans Jonas, 2022 : 559) soulignent la nécessité de faire des adaptations concrètes dans les configurations de l'espace et des relations des lieux de restauration. Ils proposent même des exemples en recommandant la création d'espaces spécifiquement dédiés aux clients dînant seuls, avec pour but de réduire le sentiment de gêne associée à cette pratique. Ce type d'initiative viserait à remettre un sentiment de légitimité à occuper un lieu sans devoir justifier son isolement, en rompant avec les dispositifs implicites qui valorisent la présence d'autrui comme nécessaire. Cette gêne sociale est d'autant plus forte lors d'événements fortement codifiés, comme la Saint-Valentin, les Noël à l'étranger, ou les fêtes de fin d'année, où le caractère collectif, romantique ou familial du repas est mis en scène de manière particulièrement importante.

Ces recommandations restent néanmoins peu appliquées dans la pratique, révélant ainsi d'une passivité du secteur de la restauration pour considérer sérieusement les besoins des clients solitaires. Alors que certains pans des industries touristiques commencent à intégrer cette typologie de clientèle dans leurs logiques de segmentation, l'univers de la restauration reste beaucoup structuré autour d'une vision normative de la table, pensée comme un lieu de partage, de convivialité en groupe ou en couple.

Le discours dominant dans les industries continue de valoriser la convivialité, le partage et la romance, s'appuyant notamment sur des visuels et des narratifs qui supposent la pluralité, via le marketing.

#### 5.3.4 Le marketing

Les campagnes promotionnelles mettent en scène des couples en bord de mer, des familles dans les parcs d'attraction ou des groupes partageant un repas, laissant peu de place à la légitimité symbolique du voyage en solitaire. Une nouvelle fois, l'absence de bonne compréhension du voyageur solitaire, tant au niveau de sa définition que de son aspect stratégique, empêche une segmentation claire du marché. Par conséquent, les initiatives restent bien souvent opportunistes, motivées par des logiques commerciales ponctuelles plutôt que par une réelle vision cohérente et intégrée du phénomène. En conséquence, la figure du voyageur seul reste sous-exploitée dans le discours marketing global, même si elle connaît une certaine visibilité croissante dans des niches spécifiques, comme vu précédemment avec les croisières (Manthiou *et al.*, 2023 : 453).

En parallèle, certaines destinations urbaines, comme la ville de Montréal, aident et jouent un rôle de plus en plus important dans la normalisation du voyage en solitaire. Elles proposent par exemple des contenus spécialement conçus pour les voyageurs seuls, les offices de tourisme, les guides locaux et les plateformes numériques. Il y a notamment Tourisme Montréal qui met en avant des suggestions d'activités, de restaurants, de lieux culturels et de parcours à faire seul. Ces acteurs du tourisme recommandations ne perçoivent plus cette pratique comme palliative à l'absence de compagnie, mais comme des expériences à part entière. Par exemple, des suggestions telles que « Montréal en solo : visitez une île cet été » ou encore « Où manger seul à Montréal » accompagnent le voyageur seul dans sa découverte de la ville. Ces contenus ne se contentent pas uniquement d'informer mais jouent bien un rôle symbolique en rendant visible l'expérience solitaire comme mode de consommation touristique reconnu, encadré et valorisé.

#### 5.4 Étude de terrain : réponse des intervenants

La reconnaissance des voyageurs solitaires au sein des industries change en fonction du type de structure touristique. Les agences de voyage vont se diviser entre celles avec des offres figées et celles adaptant progressivement leurs forfaits. Du côté des hôtels urbains, ils considèrent généralement les voyageurs solitaires comme des opportunités marginales, tandis que les auberges de jeunesse les accueillent pleinement grâce à leur modèle communautaire. A partir des entretiens avec quatre professionnels, cette section va confirmer ou contredire ces idées par l'analyse de ces

disparités et l'exploration des possibilités d'évolution dans l'accueil et la perception des touristes solos.

#### 5.4.1 La typologie des structures et la place accordée aux voyageurs solitaires

Pour comprendre le point de vue professionnel, il est intéressant d'aller directement sur le terrain les questionner. Pour ce faire, les trois entreprises touristiques que sont les agences de voyage, les hôtels et les auberges de jeunesse sont interrogées car elles permettent d'illustrer différentes logiques structurelles. Cela permettra de voir à travers leurs contraintes systémiques et leurs logiques de rentabilité comment les voyageurs sont considérés et intégrés au modèle d'affaire.

En premier lieu, les agences de voyage interrogées illustrent deux positionnements assez distincts face aux voyageurs solitaires, reflétant à la fois des contraintes systémiques et une adaptabilité progressive. Dans le cas de l'une des deux agences, l'offre est majoritairement structurée autour de forfaits préétablis, difficilement ajustables aux besoins des clients solos. « *Les forfaits sont déjà tout faits pour eux [clients solos]. On ne peut pas les modifier* », explique l'agente (P2). L'organisation du séjour repose sur une logique d'occupation double, ce qui conduit à une absence quasi totale de produits pensés pour les individus dans cette agence précisant : « *Pour les solos, c'est sans forfait organisé* » (P2). La présence des taxes d'occupation simple renforce cette exclusion, créant un surcoût systémique perçu comme injustifié. « *On privilégie les groupes, l'occupation double* », souligne l'agente de voyages (P2). « *Ceux qui voyagent seuls doivent payer plus cher* » (P2).

À l'opposé, un entretien avec une agente d'une agence plus flexible et expérimentée, met en lumière une meilleure reconnaissance de ce segment. « *Nous avons beaucoup de demandes, surtout depuis les dernières années avec une augmentation ... je te dirais d'à peu près de 10 %* », souligne l'agente (P3). Ce changement s'accompagne d'un effort de recherche de fournisseurs spécialisés, capables d'offrir du jumelage sans supplément ou des formules "collection solo", c'est-à-dire des offres spécialement pensés pour les voyageurs solitaires, comprenant par exemple des offres sans suppléments, ce qui a pour objectif de réduire les coûts liés à cette pratique tout en gardant un service qualitatif. Ainsi, des compagnies proposent des chambres partagées sur demande, ou des studios

à occupation simple, réduisant la pression économique sur le client solo. « *Ils [compagnies touristiques] vont s'arranger pour te mettre en lien avec quelqu'un du même sexe [...]. Et même s'ils ne trouvent personne, ils gardent le tarif sans supplément* », marque-t-elle (P3).

Pour cette agente, répondre à ces demandes n'est pas un luxe mais plutôt une nécessité stratégique, expliquant que « *si la personne qui vient est seule, puis je ne trouve rien qui est adapté à elle, je la perds* ». Elle insiste aussi sur l'évolution de l'offre disponible : « *L'offre n'est pas parfaite, mais elle s'est quand même diversifiée. On est plus capables qu'avant de répondre à ce type de demande* ». Ce discours traduit une augmentation progressive du marché, notamment post-pandémie (2020-2023), allant vers une offre plus personnalisée, incluant du sur-mesure pour des petits groupes mixtes, ou des séjours accompagnés adaptés à différents âges et profils sociaux.

Cette double lecture met en évidence une fracture structurelle au sein des agences : d'un côté, celles arrimées aux grossistes et forfaits figés, où la marge de manœuvre et la considération sont quasi nulles ; de l'autre, celles qui ont su développer une approche client-centrée, ouverte aux évolutions du marché et à la segmentation émergente des touristes solos.

Dans le cas des hôtels en milieux urbains, la reconnaissance du segment solitaire s'effectue de manière plus nuancée. L'entretien avec un employé dans un hôtel (affilié à une grande chaîne) illustre bien cette ambivalence : « *On ne les vise pas vraiment [les touristes solos], mais ils existent* ». Bien que des tarifs spécifiques puissent être proposés, comme une chambre avec petit-déjeuner pour une personne, cette initiative reste exceptionnelle, faible et surtout ne traduit pas une stratégie ciblée. Le discours met plus l'accent sur une opportunité circonstancielle, comme par exemple lors d'événements sportifs ou culturels à Montréal. « *Pendant la Formule 1 ou les matchs de hockey, il y a des clients qui viennent tout seuls, juste pour ça* », explique-t-il (P1).

Cependant, même lorsque les touristes solitaires sont identifiés, la logique économique dominante les marginalise. Il (P1) résume particulièrement cette tension en expliquant que « *ce n'est pas rentable de les cibler. [...] Quand tu vas les cibler, tu vas proposer de nouveaux tarifs, mais il y a des coûts très élevés par rapport à cela* ». La priorité est clairement portée sur les groupes, perçus comme des sources d'économies d'échelle et de remplissage rapide des chambres en périodes

creuses. « *Parfois, on vend un bloc de 50 chambres. Ça fait vraiment une différence, surtout en hiver* », marque-t-il (P1). Dès lors, on comprend que les voyageurs solos sont davantage tolérés que recherchés, leur faible poids dans la balance (estimé à 1 % par nuitée dans cet hôtel) ne justifiant pas une politique proactive.

Le cas des auberges de jeunesse constitue une exception remarquable se place comme un espace où le voyageur solitaire est entièrement intégré, voire majoritaire et recherché. L'entretien avec une personne responsable de la gestion d'une auberge révèle que « *65 % de nos revenus viennent de ces voyageurs solitaires* », ce qui en fait un segment clé. Cette présence importante n'est pas le fruit d'une stratégie spécifique, mais d'un modèle fondé sur la flexibilité, le partage et le faible coût, propices à l'accueil des individus voyageant seuls.

Comme le précise l'intervenant, « *ce sont souvent des voyageurs de passage, qui ne restent qu'une ou deux nuits. On essaie aussi de créer une ambiance chaleureuse pour qu'ils ne se sentent pas isolés* ». Pour lui l'inclusion passe par l'ambiance et les possibilités de socialisation spontanée, même en l'absence d'offres formellement dédiées. Cette approche informelle permet une intégration fluide des solos sans pour autant avoir de segmentation artificielle, contrairement aux modèles hôteliers ou aux agences sous contrainte partenariale. Toutefois, il est intéressant de noter que pour accommoder les voyageurs solitaires, les auberges favorisent l'utilisation de dortoirs collectifs plutôt que des chambres individuelles. Cela leur permet d'avoir des prix compétitifs, tout en optimisant le remplissage. Aussi avec le temps, les dortoirs genrés laissent peu à peu place aux dortoirs mixtes qui constitue une manière de rentabiliser l'espace disponibles mais aussi de répondre aux exigences d'une clientèle flexible.

#### 5.4.2 Les logiques économiques

L'un des principaux enseignements à retenir de ces entretiens concerne la manière dont les logiques économiques façonnent la prise en compte des voyageurs solitaires. S'il est à noter que certains acteurs manifestent une ouverture ou une volonté d'inclusion, celle-ci reste bien souvent contrainte par les logiques de rentabilité ou encore des impératifs d'optimisation fondés sur des calculs de

remplissage. Ici, la reconnaissance du segment solo n'est pas seulement une question de volonté, mais d'équilibre entre les aspects économique et de positionnement stratégiques.

Prenant de ce fait une place prédominante, la structure tarifaire des industries touristiques repose largement sur la norme implicite de l'occupation double, qui rend le voyage solo structurellement plus onéreux. Cette logique est particulièrement visible dans le secteur hôtelier et chez certains voyagistes. « *La logique est toute simple : tu es tout seul, tu vas payer tout seul* », résume une agente de voyage (P2). La chambre, bien que physiquement identique, devient un produit plus cher dès lors qu'elle n'est pas divisée entre deux clients. Cette perception est d'autant plus renforcée que, pour l'hôtellerie par exemple, un voyageur solo est aussi perçu comme une opportunité manquée de faire des ventes additionnelles. « *Tu nous as fait perdre une personne à qui on aurait pu vendre. Donc on va te la charger pareil* », explique-t-il (P1). L'intervenant présume qu'ici automatiquement que bien que rien ne change en tant que tel dans la chambre, c'est un client de perdu pour les services de soutien.

L'hôtellerie applique particulièrement cette logique de façon quasi systématique. Comme le rappelle une intervenante (P1), « *Si tu réserves une chambre et que tu es une seule personne, tu vas payer 300 \$. Si vous êtes deux, vous allez payer 350. [...] Ça reste moins cher à deux* ». Ce fonctionnement se base sur une optimisation du taux d'occupation dans laquelle le voyageur solitaire représente presque une anomalie difficilement amortissable. Les coûts fixes étant identiques, les revenus générés par un client seul apparaissent comme insuffisants à compenser les dépenses liées à la gestion et à l'entretien de la chambre.

Dans les agences de voyage également, cette dynamique est centrale. Les partenariats avec des grossistes, qui imposent des quotas de chambres à vendre ou des packages tout inclus, rendent les groupes plus faciles à gérer et plus rentables. « *On privilégie les groupes, les occupations doubles, parce que les marges sont plus intéressantes* » explique la première agente de voyage (P2). L'inclusion d'un voyageur solitaire dans une structure tarifaire pensée pour plusieurs induits, au contraire, une perte d'efficacité commerciale et logistique. « *On réalise des économies d'échelle avec les groupes [...]. Parfois, un groupe peut prendre un bloc de 50 chambres. En plein hiver, ça fait vraiment une différence* », souligne un intervenant (P1) de manière très directe. Cette capacité

à remplir d'un coup une grande partie de l'hôtel, notamment en basse saison, permet de lisser les variations saisonnières, de stabiliser les revenus et de réduire les coûts opérationnels (ménage, réception, main-d'œuvre).

Bien que de manière plus nuancée, cette logique existe également dans les auberges de jeunesse. Un gestionnaire de l'une de ces auberges, participant à l'étude, reconnaît ainsi que « *sur le plan financier, il est souvent plus avantageux d'accueillir des groupes [...], un groupe de 30 ou 40 personnes peut saturer la capacité en une seule réservation* ». Toutefois, ce gain logistique ne remet pas en question l'intérêt économique du segment solo, qui constitue leur cœur de la clientèle. On observe donc ici une forme d'équilibre économique différent, fondé non sur la masse, mais sur la fréquence et la fluidité des séjours individuels.

Aussi, l'une des limites les plus importantes à l'adaptation réside dans le coût supplémentaire qu'implique toute personnalisation. Développer des produits spécifiquement pensés pour les voyageurs solos (activités dédiées, accompagnement individuel, espace réservé, tarification spéciale) demande une mobilisation de ressources humaines et financières que peu d'acteurs sont prêts à engager si la demande ne garantit pas un retour immédiat. « *Si on veut cibler les voyageurs solos, on doit proposer de nouveaux tarifs. Mais il y a des coûts très élevés par rapport à cela. [...]* Est-ce que c'est rentable de les cibler ? », demande l'intervenant (P1). Ce raisonnement met en avant la logique d'investissement minimaliste qui prévaut dans certaines structures, surtout lorsque le segment reste minoritaire. « *Même si on les cible, est-ce qu'on va avoir un retour sur investissement ?* », lance encore le gestionnaire (P1).

Du côté des auberges, la réflexion est similaire, mais abordée sous un autre angle. Le responsable reconnaît que « *le principal défi, ce serait justement d'ajouter des services pour les voyageurs solitaires sans que ça pèse trop lourd sur nos finances* ». Le dilemme est donc de trouver un équilibre entre la personnalisation de l'expérience et viabilité économique, surtout dans un contexte où les marges sont déjà serrées. De ce fait, l'auberge se retrouve avec des dortoirs certes économiques mais avec des tailles restreintes et une salle à manger commune pour palier à l'absence de restaurant.

Face à ces contraintes, certains professionnels mettent en place des adaptations partielles, souvent ponctuelles, pour tenter d'accommoder le segment solo. Il peut s'agir d'offres individuelles légèrement ajustées, comme un tarif avec petit-déjeuner pour une personne, de programmes de jumelage, ou encore de studios en croisière, conçus pour éviter les suppléments.

Ces initiatives relèvent toutefois souvent du contournement plus que de l'innovation systémique. Comme le souligne la seconde conseillère en voyage (P3), « *On fait plutôt la promotion de ce que les fournisseurs existent déjà en solo. [...] Ce ne sont pas nos offres, mais on sait les repérer* ». Cette posture témoigne d'une économie de l'opportunité où le professionnel agit comme intermédiaire averti plutôt que comme concepteur actif de produits.

#### 5.4.3 Les représentations et perceptions du voyageur solitaire par les organismes professionnels

Au-delà des considérations économiques, les discours des intervenants révèlent une diversité de représentations et de perceptions concernant les voyageurs solitaires. Tandis que la perception renvoie à une appréhension immédiate, souvent subjective et situationnelle, la représentation s'inscrit dans un registre plus large avec des significations socialement construites, nourri par des normes professionnelles ou des imaginaires collectifs. Ces représentations influencent en profondeur la manière dont les voyageurs solitaires sont considérés (ou non) dans les politiques d'accueil, les stratégies de vente et les ajustements de service. Elles oscillent entre stéréotypes socio-économiques, croyances opérationnelles et classifications empiriques issues de l'observation quotidienne. En toile de fond, se dessine ainsi une tension entre la normalisation du voyage à plusieurs et la reconnaissance progressive du voyage solo comme mode d'être légitime dans le tourisme contemporain.

Pour plusieurs acteurs interrogés, le voyageur solitaire ne fait pas encore l'objet d'une définition claire, ce qui contribue à brouiller les réponses. Un gestionnaire (P1) précise que certains clients « *occupent la chambre seuls, mais ils font partie d'un groupe* ». Cette distinction entre être seul dans une chambre et voyager réellement seul n'est pas toujours maîtrisée, ce qui souligne une nouvelle fois cette compréhension incomplète du phénomène. Ce flou conceptuel est également pointé dans

la littérature par Manthiou *et al.* (2023 : 453), soulignant que cela limite la capacité à produire une offre adaptée, car il rend la segmentation confuse et inefficace.

Lorsque les professionnels tentent de caractériser la clientèle solo, ils « identifient » plusieurs catégories de voyageurs, souvent associées à des tranches d'âge ou à des motivations spécifiques.

Une agente de voyage (P3) distingue ainsi :

- Les « *jeunes de 20-30 ans qui veulent faire des voyages d'aventure, mais qui veulent faire ça tout seul ou être jumelés avec d'autres personnes* » ;
- les « *40-60 ans* » qui optent plus pour des croisières avec studios, en quête de confort sans partage ; et
- les « *60-70 ans* », souvent veufs ou séparés, à la recherche d'un cadre « *encadré et rassurant* ».

Au travers de ces typologies, on retrouve une certaine compréhension du cycle de vie touristique, qui tendent toutefois à naturaliser des comportements en les rattachant à des profils types. Elles négligent les cas plus hybrides qui ne se retrouvent pas dans ces catégories fixes.

L'évolution du segment ne se résume pas cependant pas uniquement à sa croissance numérique et digitale : elle s'accompagne d'une diversification des profils et des attentes. Une autre intervenante (P3) différencie plusieurs catégories au sein des clients solos, allant « *des jeunes de 20–30 ans qui veulent faire des voyages d'aventure* » jusqu'aux personnes âgées « *dont le conjoint est décédé ou qui veulent voyager avec un groupe encadré* ». Elle évoque également des dynamiques collectives plus subtiles avec « *des groupes d'amis, deux par deux, et une personne seule. On leur fait un voyage privé, avec un guide, des chambres sur mesure* ».

Ces observations suggèrent une hybridation croissante des formes de voyages, où la personne seule n'est plus directement associée à de l'isolement, mais à de l'autonomie relative pouvant coexister avec des regroupements occasionnels. Le voyage en solo devient de ce fait une modalité de plus en plus normalisée, souvent choisie en fonction des circonstances de vie, du budget ou des aspirations personnelles au moment venu, et non plus comme une solution par défaut.

Du côté hôtelier, les voyageurs solos sont souvent assimilés à une clientèle de passage ou d'opportunité. « *Par exemple, quand il y avait les éliminatoires, récemment, des Canadiens de Montréal [équipe de hockey], il y avait plein de clients qui sont venus tout seuls juste pour regarder le match* », note un voyageur. Cela illustre que le voyage solo peut-être rattaché à des événements ponctuels, plutôt qu'à une démarche intentionnelle et continue. Cette lecture limite la reconnaissance du voyageur solitaire comme un segment durable.

Au travers de plusieurs discours, les touristes solitaires apparaissent comme statistiquement peu présents, ce qui tend à justifier leur faible considération. Un autre intervenant (P1) évalue leur présence à « *deux personnes par nuit, sur 183 chambres* », soit environ 1 % de l'occupation totale. Ce faible volume continue de nourrir une perception d'insignifiance économique et contribue à cette faible visibilité au sein des stratégies commerciales. Le voyageur solo devient alors un client évidemment toléré, mais rarement ciblé.

Un point intéressant ressort néanmoins de plusieurs entretiens : les voyageurs solitaires ne sont pas jugés plus exigeants ou compliqués à satisfaire que les autres segments. Un responsable d'auberge (P4) explique ainsi que « *90 % du temps, il n'y a aucun souci avec eux [les voyageurs solo]. Ils demandent souvent juste une chambre propre et calme* ». Un autre gestionnaire abonde dans le même sens. « *Je préfère avoir un client qui voyage en solitaire qu'avoir une famille, parce que les exigences d'une seule personne ne sont pas les mêmes* » abonde dans le même sens. Le défi n'est donc ni opérationnel ni humain, mais bien économique.

Ce décalage entre la simplicité perçue des besoins et la complexité de la rentabilisation du segment nourrit une forme d'inertie structurelle. « *Est-ce que c'est rentable de les cibler ? [...] Il y a des coûts quand même très élevés par rapport à cela* », estime un gestionnaire. Les voyageurs solos sont ainsi enfermés dans une représentation paradoxale : faciles à satisfaire mais difficiles à monétiser.

Enfin, certains signes indiquent une évolution lente des représentations, en lien avec la diversification des offres et la montée en visibilité de ce mode de voyage. Une gestionnaire (P3), forte de son expérience de 15 ans, observe une nette amélioration expliquant qu'« *avant, c'était*

*plus difficile de trouver des choses adaptées. [...] Maintenant, l'offre n'est pas parfaite, mais elle s'est quand même bien diversifiée* ». La multiplication des formules “solo friendly”, comme les programmes de jumelage, les studios de croisière, ou les forfaits sans supplément, contribue à légitimer progressivement ce profil de voyageur.

Néanmoins, cette normalisation demeure inégale selon les segments des industries. Là où certains professionnels reconnaissent une évolution structurelle, d'autres continuent à concevoir cette solitude comme une défiance à la norme collective, qui est évidemment toléré mais pas nécessairement encouragé. Ce contraste témoigne d'un retard d'alignement entre l'évolution des pratiques sociales de voyage et les représentations professionnelles qui les accompagnent.

#### 5.4.4 Les réponses opérationnelles et ajustements des pratiques

Au-delà des perceptions et des représentations, l'étude des entretiens permet d'identifier les réponses concrètes, parfois embryonnaires, que les professionnels du tourisme apportent ou non aux besoins des voyageurs solitaires. Ces réponses varient fortement selon les structures, oscillant entre initiatives isolées, ajustements marginaux et absence de stratégie particulière. Si certaines offres montrent une vraie volonté de les inclure, beaucoup relèvent davantage du bricolage circonstanciel que d'une vraie intégration stratégique.

Dans certains cas, des modifications tarifaires spécifiques sont mises en place afin de limiter les effets du voyage en solo sur le prix final. Un voyageur (P1) évoque ainsi un tarif avec « *un lit king size et [inclusion du] petit-déjeuner pour une personne* », ce qui n'est « *pas régulier dans l'industrie* ». Il précise que la différence de coût entre l'occupation simple et double se chiffre autour de « *10 à 20 \$ maximum* », une mesure qu'il présente comme une petite forme d'attention, bien que son impact économique reste très (très) limité, voire quasiment inexistante.

D'autres acteurs s'appuient sur les offres négociées par les fournisseurs. Comme le souligne un gestionnaire (P3), certains partenaires proposent « *des départs en groupe avec des tarifs négociés pour ne pas avoir de supplément solo* ». Ces stratégies cherchent à éviter la pénalisation financière, souvent injustifiée aux yeux des clients, tout en s'adaptant aux logiques de prix des voyageurs.

De leur côté, les auberges de jeunesse proposent généralement des prix plus abordables, avec peu ou pas de différenciation tarifaire entre voyageurs seuls ou en groupe. Leur modèle, plus souple et communautaire, permet d'intégrer ces clients sans surcharge. « *Les surcoûts évoqués par les voyageurs solitaires, chez nous, sont assez limités* », précise le responsable (P4). Le petit déjeuner ou les serviettes sont inclus, ce qui participe à une politique tarifaire égalitaire, rare dans l'industrie.

Toutefois, malgré quelques ajustements structurels ou tarifaires, la majorité des gestionnaires de structures interrogés reconnaissent ne pas avoir d'offres particulièrement réfléchies pour les voyageurs solos. Cette absence s'explique soit par un manque de rentabilité anticipée, soit par une perception de marginalité du segment. « *Pour cibler les voyageurs en solitaire, je pense que la seule mesure que l'hôtel a faite, c'était juste d'ajouter le petit déjeuner [aux coûts d'hébergement]* », affirme sans détours un gestionnaire (P1). Le reste des offres comme les promotions, les avantages fidélité, ou encore les offres Amex ne sont pas ciblées : les solos peuvent en bénéficier « *mais ne sont pas spécifiquement visés* » (P1). Ce positionnement que l'on peut presque considérer passif, souligne le manque d'intention stratégique.

L'un des dispositifs les plus fréquemment cités par les agents de voyage est celui du jumelage. « *Ils vont garder un prix avantageux, sans supplément, et s'arranger pour te mettre en lien avec quelqu'un du même sexe* », explique une gestionnaire (P3). Ce modèle présente plusieurs avantages comme par exemple permettre d'éliminer les surcoûts, de créer un environnement rassurant et sécurisant pour les clients, tout en conservant la rentabilité pour l'opérateur.

Si aucun partenaire n'est trouvé, il y a dans certains cas des compagnies qui « *s'engagent à garder le tarif occupation simple* », ce qui constitue une avancée importante dans la reconnaissance des besoins des solos. Cet exemple de réponse, bien qu'encore peu répandu, représente un modèle d'adaptation pragmatique, conciliant la viabilité économique et le respect de la condition individuelle.

Au sein des structures à fortement connoté communautaire comme les auberges de jeunesse, les efforts pour intégrer les voyageurs solitaires se retrouvent davantage au niveau de l'ambiance et de

la socialisation sur place que dans des produits formalisés. Le responsable affirme : « *On essaie de créer une ambiance chaleureuse pour qu'ils ne se sentent pas isolés* ». Si aucune activité spécifique n'est automatiquement proposée, les clients solos bénéficient d'un cadre propice aux échanges avec des espaces partagés, une cuisine commune, des dortoirs mixtes ou privatifs et parfois même des soirées thématiques.

Les participants à l'étude mentionnent également des pistes d'amélioration envisageables. « *Ce serait d'organiser davantage de sorties pour les voyageurs seuls. [...] Le vrai frein, c'est le manque de personnel volontaire* », rapporte l'un d'entre eux (P4). Cette remarque insiste sur le fait que la question de l'accompagnement des solos ne relève pas uniquement d'un déficit d'offre, mais aussi d'un manque de ressources humaines, qui limite les établissements dans la capacité d'organisation d'activités collectives.

Enfin, plusieurs intervenants font ressortir le fait que les voyageurs solitaires ne sont pas exclus, même si rien n'est spécialement conçu pour eux. « *Ce que je peux dire, c'est que ça ne t'exclue pas des autres promos que l'hôtel propose* », insiste l'un de ces intervenants (P1). De la même manière, un gestionnaire d'auberge de jeunesse affirme que « *tous les clients reçoivent le même service. [...] Il n'y a pas de traitement de faveur selon qu'on soit seul ou en groupe* ». Cette posture reflète une inclusion par défaut, non discriminante, mais aussi non proactive.

Cette position intermédiaire semble être le modèle prédominant où rien n'empêche les voyageurs solos d'accéder aux services, mais ils ne bénéficient toutefois pas d'effort particulier pour rendre leur expérience plus fluide. Cette neutralité apparente masque un déficit de reconnaissance spécifique, et laisse à l'individu la charge de s'adapter à un système pensé pour d'autres.

#### 5.4.5 L'évolution perçue du segment et ses perspectives

Si les réponses concrètes à l'égard des voyageurs solitaires restent encore bien limitées ou marginales dans une bonne partie des structures, les entretiens révèlent toutefois une prise de conscience croissante de l'importance de ce segment et de son potentiel de développement futur. Portée en partie par l'évolution des comportements touristiques, la montée de l'individualisation et

la transformation des modèles de consommation, la figure du voyageur solitaire tend à gagner en visibilité au sein des représentations professionnelles. Cette dernière section vise à rendre compte des dynamiques de changement perçues, des adaptations anticipées mais aussi des réserves que les acteurs peuvent avoir vis-à-vis de ce segment.

Plusieurs intervenants font état d'une expansion grandissante du voyage solitaire, renforcé notamment dans le contexte post-pandémique. Le responsable d'auberge (P4) souligne que « *depuis la pandémie de COVID, on observe un vrai retour au voyage, y compris en solo. Il y a clairement une reprise, et on sent un regain d'intérêt pour les expériences individuelles* ». Le secteur des agences partage ce constat. Une agente de voyage (P3) observe que « *ces dernières années, on a beaucoup plus de demandes en solo. Avant, on avait moins de produits adaptés, maintenant on est capables de mieux répondre* ».

Ce redéploiement des pratiques touristiques individuelles s'inscrit dans un mouvement plus vaste, qui aborde la quête d'autonomie, la flexibilité et la recherche de sens qui sont des éléments fréquemment associés aux nouvelles générations de voyageurs. Il est également alimenté par la montée de nouvelles plateformes et de nouveaux formats, qui légitiment désormais les parcours atypiques.

Malgré une vision positive de la tendance, plusieurs professionnels tendent à rappeler que l'évolution des offres à destination des solos dépendra fortement de la rentabilité perçue. « *Si cette catégorie de voyageurs se développe prochainement, je dirais qu'il va falloir les cibler à un certain moment. [...] Mais c'est la rentabilité qui compte. Si c'est rentable de les cibler, on va commencer à le faire* », exprime un intervenant (P1) de façon pragmatique.

La question économique reste centrale, notamment pour les structures avec une forte dépendance à la saisonnalité. Durant les périodes creuses, la clientèle solo pourrait apparaître comme une solution de complément. « *En période creuse, si Montréal arrive à proposer des offres pour ces voyageurs, je pense que ça va être rentable* », estime un gestionnaire (P1). Cette ouverture reste toutefois hypothétique, particulièrement dû au fait qu'elle soit soumise à de nombreux arbitrages

internes avec les coûts d'adaptation, la stratégie marketing ou encore la priorité donnée aux autres segments.

Certains professionnels voient en ce segment solo un levier stratégique pour se différencier sur un marché concurrentiel. « *Si je ne trouve rien d'adapté à mon client solo, je le perds. [...] Notre but, pour qu'une agence se démarque, c'est de trouver le bon produit pour la personne devant nous* », explique une intervenante (P3) qui adopte une posture offensive « orientée client ». Cette approche contraste fortement avec le modèle encore dominant fondé sur des offres figées et pensées pour la masse.

Ce potentiel reste toutefois largement sous-exploité et plusieurs structures admettent ne pas avoir de projet formel de développement du segment. Le responsable de l'auberge (P4) reconnaît que « *ce n'est pas une clientèle qu'on cible, mais qui s'intègre naturellement. On n'a pas de projet pour développer davantage ce segment pour le moment* ». Cette attente passive repose souvent sur l'idée que le voyageur solo s'adaptera, ce qui neutralise toute dynamique proactive de transformation de l'offre.

Enfin, les entretiens laissent transparaître une reconnaissance croissante, mais différenciée selon les types de structure. Les agences plus souples et les auberges communautaires semblent davantage conscientes de l'importance de ce segment, quand d'un autre côté les hôtels traditionnels ou les agences partenaires de grossistes restent dans une logique de norme collective peu compatible avec la logique individuelle.

En résulte ainsi une forme de polarisation sectorielle : certains acteurs innovent, proposent des produits adaptés, expérimentent des jumelages ; d'autres se retranchent derrière la logique du volume, des standards et de l'optimisation des charges. Ce clivage structurel pourrait se renforcer à mesure que les attentes des voyageurs solos se complexifient, posant un défi d'adaptation pour ceux qui resteront à la traîne.

## 5.5 Discussion et recommandations

Ici, l'objectif est de montrer comment les pratiques actuelles peuvent évoluer pour offrir aux voyageurs solos une expérience plus juste, tout en permettant aux acteurs du tourisme de mieux répondre aux besoins d'un marché en expansion.

### 5.5.1 Repenser la tarification

Comme énoncé ci-dessus, cette section explore comment l'économie touristique et les pratiques de tarification peuvent être repensées pour mieux inclure les voyageurs solitaires. Les solutions sont concrètes et visent à lever des barrières financières jugées injustes, de proposer des offres mieux adaptées et de valoriser ce segment comme un acteur à part entière du marché.

Le premier axe d'amélioration repose sur une refonte fondamentale et importante de la tarification touristique, inspirée notamment par une logique centrée sur l'usage réel des services. La surcharge appliquée aux voyageurs solos apparaît profondément injustifiée, car elle ne correspond sur le terrain à aucune prestation supplémentaire réelle. Elle sanctionne simplement l'écart par rapport à la norme implicite de l'occupation double. C'est avec ce genre de mécanisme que cela rend dans un premier temps l'accès aux établissements économiquement pénalisant, mais dans un second temps symboliquement discriminatoire, en renvoyant aux voyageurs solos l'image d'une clientèle de second choix, voire presque indésirable.

Pour répondre efficacement à ce défi, il est crucial de développer une tarification basée sur des critères purement objectifs tels que le nombre réel de lits occupés, le volume des repas effectivement servis, ou encore les ressources que mobilise concrètement le client individuel. Une telle démarche permettrait d'établir une meilleure équité tarifaire où le voyageur solitaire serait considéré et traité non comme une anomalie, mais bien comme un acteur à part entière et pleinement légitime du marché touristique.

Des approches pragmatiques pourraient inclure la mise en œuvre de grilles tarifaires qui différencient explicitement l'usage individuel de l'usage collectif, ce qui pourrait s'illustrer par

exemple par des catégories claires et bien distincts sur les affichages. A travers ces grilles on pourrait prévoir des prix adaptés aux besoins spécifiques des solos, comme des chambres plus petites ou des studios individuels, ce qui contribuerait à limiter les coûts et éviter tout gaspillage d'espace ou de services non utilisés. Par ailleurs, les plateformes de réservation pourraient être encouragées, voire réglementairement incitées, à intégrer des filtres spécifiques facilitant l'identification d'offres adaptées aux solos. Cet outil encouragerait la transparence et rendrait l'expérience de l'utilisateur plus simple. Ce qui accélérerait l'adoption de pratiques tarifaires équitables à grande échelle.

Traité précédemment, les industries touristiques proposent actuellement en majorité des offres conçues initialement pour des groupes ou des couples, reléguant les voyageurs solos à un statut secondaire et marginal. Pour arranger ce problème structurel, une refonte profonde de la conception des offres touristiques doit être entreprise, intégrant le voyageur solitaire dès l'origine comme une cible à part entière.

A travers cette réorientation, mettre en place des forfaits spécifiquement personnalisables, permettant aux voyageurs solos d'avoir une grande flexibilité, sans pour autant les contraindre à des situations sociales non-désirées. C'est ainsi, qu'avec des séjours courts adaptés aux rythmes individuels, des hébergements compacts spécialement conçus l'usage individuel (comme des studios équipés ou des chambres réduites mais confortables), ainsi que des activités semi-guidées ou en totale autonomie, pourraient être développés pour répondre dans le détail aux attentes variées des voyageurs solos.

Aussi, les formules semi-accompagnées, combinant autonomie et assistance ponctuelle, offrent un compromis optimal pour ce marché émergent. Au travers de ces formules il pourrait y avoir des prestations sur mesure comme un accueil personnalisé, et dans le cas d'établissement supérieur une assistance ponctuelle pour certaines activités.

D'un point de vue stratégique, cette logique replace le voyageur solitaire au cœur de la conception touristique, inversant la logique traditionnelle d'adaptation. Ce type de démarche permettrait aux

entreprises touristiques une nette distinction sur un marché de plus en plus compétitif, en valorisant la singularité de leurs offres et en anticipant les tendances futures.

Autre proposition, le jumelage représente une alternative stratégique intéressante pour résoudre la tension économique entre l'indépendance recherchée par les voyageurs solos et les contraintes tarifaires imposées par les industries touristiques. Ce modèle a pour idée de d'offrir à des voyageurs individuels l'opportunité de partager leur chambre avec d'autres voyageurs solos. L'idée ici reste évidemment de veiller à ce que ces partenariats soient établis selon des critères précis et définis au préalable, comme l'âge, le sexe, les préférences de voyage ou les habitudes personnelles.

Ce modèle offre non seulement la possibilité de supprimer ou de réduire drastiquement les surcoûts liés à l'occupation simple, mais également de créer des opportunités de socialisation supplémentaire. Au travers de cette idée, cela aiderait à potentiellement améliorer l'expérience globale du voyageur solitaire sans pour autant imposer des interactions non désirées. Cependant, pour garantir son succès et son adoption généralisée, les voyagistes devront respecter plusieurs principes essentiels. Il est par exemple indispensable d'avoir une transparence totale sur le déroulement du jumelage, ce qui aiderait à assurer aux clients une parfaite compréhension des modalités et des attentes. De même, il est important d'avoir un consentement éclairé et la possibilité réelle de refus sans pénalité financière garantis. De plus, si un partenaire approprié n'est pas trouvé, les voyageurs doivent pouvoir bénéficier d'un tarif protégé leur évitant ainsi toute sanction financière supplémentaire.

Afin d'asseoir solidement cette pratique, il serait intéressant d'élaborer un cadre normatif précis et communément reconnu par les professionnels du secteur, éventuellement appuyé par une labellisation officielle. Cela renforcerait la crédibilité de cette approche et rassurerait les clients potentiels. Cela positionnera le voyageur solitaire comme un acteur autonome et flexible, capable de choisir entre une autonomie complète et un partage circonstanciel.

Une autre solution pertinente pour perfectionner l'économie touristique consiste à mettre en avant de manière spécifique la flexibilité temporelle inhérente aux voyageurs solos. Cette clientèle, généralement libre des contraintes familiales et scolaires, est souvent disposée à voyager hors des

périodes à fort achalandage. Ainsi, viser ces voyageurs durant la basse saison représente une opportunité stratégique pertinente pour les établissements touristiques afin d'améliorer leur taux d'occupation tout en proposant des tarifs plus attractifs et adaptés à une clientèle solo.

La mise en œuvre de campagnes marketing dédiées renforcerait pour les établissements l'impact de leurs offres, avec des slogans valorisant la tranquillité, l'exclusivité et l'authenticité des expériences hors-saison. De plus, la participation active des offices de tourisme locaux dans la promotion de ces périodes creuses à travers des labels ou des campagnes spécifiques (« semaine solo », « automne tranquille ») pourrait largement contribuer à lisser la demande touristique annuelle et valoriser la destination comme accueillante et inclusive envers les voyageurs individuels.

### 5.5.2 Repenser l'aménagement

Ce point cherche à examiner comment l'hospitalité peut être repensée pour mieux accueillir les voyageurs solitaires. Il va présenter des pistes pour l'aménagement des espaces et de formation des équipes dans l'optique de rendre les lieux plus confortables et respectueux des besoins spécifiques à cette clientèle.

Comme vu dans le déroulement de cette étude, l'un des moments les plus pesants pour les voyageurs solitaires reste celui du repas. Les entretiens menés le soulignent à plusieurs reprises, que ce soit de manière directe ou indirecte, le fait de manger seul reste perçu, dans de nombreux contextes, comme une situation anormale, parfois gênante et souvent invisibilisée. Ce malaise ne provient pas uniquement du regard social, mais également de la configuration spatiale au sein même des lieux de restauration. Cette spatialisation tend à renforcer la centralité du couple ou du groupe comme modèle prédominant de la consommation touristique.

En effet, bon nombre de restaurants, cafés ou espaces publics dans les hôtels sont pensés d'après la logique de l'optimisation de l'espace basée sur des groupes pairs. Les tables sont préparées pour servir des groupes pairs et les menus sont souvent conçus à partager. Ce qui place souvent le client seul comme mis à l'écart, près des cuisines ou dans des zones sans vue. Cette spatialisation marque

une forme de normativité structurelle qui peut placer les voyageurs solitaires dans une position d'inconfort.

Plusieurs pistes concrètes peuvent être explorées pour pallier ce problème. Tout d'abord, intégrer des tables individuelles bien situées, offrant de la lumière, une vue, ou une ambiance agréable, permettrait de normaliser la présence solitaire dans l'espace de restauration. Ces tables ne doivent pas être reléguées aux marges ou conçues par dépit, mais pensées comme des éléments à part entière de l'expérience client.

De même, l'exemple rapporté par Hugues (H2), à la suite de son expérience au Japon, met en lumière une solution spatiale particulièrement pertinente pour les voyageurs solitaires : les tables-bar ou comptoirs conviviaux, tels qu'on les trouve dans les Izakaya japonais. Ces établissements proposent un espace hybride, à mi-chemin entre la table individuelle et la table collective, qui permet à chacun de s'installer sans gêne, que ce soit pour consommer seul ou pour potentiellement engager une interaction spontanée avec le personnel ou d'autres clients. Ce type de configuration présente plusieurs avantages fonctionnels et symboliques. D'une part, il évite l'assignation à une place marginale en leur offrant une place marquée, confortable et intégrée dans l'espace commun. D'autre part, il leur permet de garder le contrôle sur le degré de socialisation, en choisissant d'être simplement présent dans un espace animé, sans nécessairement entrer en conversation.

Ici, la solution des Izakayas place la présence solitaire dans un modèle spatialement inclusif, réduisant considérablement les interrogations ou les jugements, ce qui aide à inscrire le repas solo dans une pratique banalisée. Ce modèle pourrait aspirer à la démocratisation de comptoirs placés en Occident, favorisant à la fois l'intimité relative et l'ouverture à l'environnement.

Aussi, certaines pratiques d'aménagement intelligent peuvent contribuer à rendre les lieux plus accueillants avec par exemple la possibilité de sélectionner son emplacement sans pour autant avoir à se justifier sont autant de gestes d'hospitalité qui permettent au voyageur solo de se sentir légitime.

Avec la création d'espaces compatibles à la solitude choisie, les lieux touristiques contribuent à redéfinir les formes de sociabilité dans le voyage contemporain. Ils offrent à chacun, quel que soit son mode de déplacement, la possibilité d'avoir du confort, du plaisir et de la légitimité.

Aussi, l'un des leviers souvent négligés mais pourtant essentiels à l'idée d'améliorer l'expérience des voyageurs solitaires réside dans la formation des personnels de l'hospitalité. Ces derniers sont bien souvent la première ligne d'interaction avec les clients et jouent un rôle déterminant dans la manière dont ces derniers se sentent considérés. Or, bien des réflexes professionnels s'appuient encore sur des représentations normatives du tourisme, où l'individu seul est vu comme un cas à part. Il est donc nécessaire d'initier un changement de posture dans la relation au client solitaire, en formant les équipes à des pratiques d'accueil neutres, attentives mais non intrusives.

L'objectif n'est pas d'instaurer une froideur relationnelle, mais au contraire de favoriser une écoute plus fine qui ne mette pas un avant un sens préconçu sur la présence solitaire. Il s'agit de laisser place à la diversité des profils : certains voyageurs seuls recherchent l'intimité, d'autres l'échange, d'autres encore alternent les deux. Un bon accueil consiste justement à ne pas présumer de leurs besoins, mais à créer les conditions pour qu'ils puissent s'exprimer librement, sans gêne ni justification.

Concrètement, cette évolution peut passer par des modules de formation spécifiques au sein des cursus hôteliers, mais aussi par des séances de sensibilisation continue dans les établissements. Cela peut passer par des retours d'expérience et des analyses de situations ambiguës. Il est aussi possible d'inclure des fiches pratiques internes sur les comportements à adopter ou à éviter, et sur les formulations alternatives plus inclusives.

Enfin, il est important de rappeler que cette approche n'est pas réservée aux seuls voyageurs solos car elle pour but de s'inscrire dans une démarche plus large de qualité relationnelle qui bénéficie à l'ensemble des clientèles. Former à une hospitalité plus souple, plus respectueuse des différences, c'est aussi outiller les professionnels pour mieux répondre aux évolutions du tourisme contemporain. En valorisant cette compétence relationnelle au même titre que la qualité des

infrastructures ou des prestations, les entreprises touristiques peuvent ainsi faire évoluer leur culture de service vers plus de justesse.

### 5.5.3 Les représentations et communications

Ce point lui cherche à comprendre comment le voyageur peut être mieux représenté au travers des campagnes de communication et les récits touristiques. Les pistes seront là pour valoriser cette pratique et en renforcer sa visibilité pour contribuer à normaliser et légitimer pleinement l'expérience solitaire dans le paysage touristique.

L'omniprésence du collectif se retrouve aussi dans les supports promotionnels, ce qui laisse peu de place à une autre manière de voyager. Ce traitement participe à renforcer une idée sous-jacente d'un voyage en marge du « vrai » voyage, celui qui se partage.

Pourtant, les témoignages recueillis au fil de cette recherche révèlent une réalité bien différente. Nombreux sont ceux qui revendiquent pleinement leur choix de partir seul. Pour eux, cette démarche représente bien plus qu'une alternative temporaire en le voyant comme une forme de liberté assumée, une manière d'explorer le monde à leur rythme, de se reconnecter à eux-mêmes, de vivre des expériences plus profondes. Cette parole, longtemps restée dans l'ombre, mérite d'être entendue et surtout mieux représentée.

Dès lors, une évolution dans les stratégies de communication s'impose. Il ne s'agit pas seulement de rajouter quelques images de solos dans les brochures ou les vidéos promotionnelles, mais de repenser en profondeur les récits proposés. Le voyage en solitaire doit être présenté comme une expérience complète, légitime, enrichissante et valorisante. Cela implique de produire des contenus visuels et narratifs où le voyageur seul est au centre, non pas en tant qu'individu esseulé ou en attente de lien, mais en tant que personne pleinement actrice de son voyage. Que ce soit en contemplant un paysage, en explorant une ville à pied, en participant à une activité artisanale, en se détendant dans un café ou en assistant à un concert. Ce lot de situations peuvent transmettre des émotions riches et nuancées, sans qu'il soit nécessaire de placer la présence d'un autre pour les rendre valides ou « complètes ».

Ce travail de revalorisation symbolique passe aussi par une attention toute particulière à la multiplicité des profils de solos. Trop souvent réduits à l'image du jeune backpacker ou du senior veuf, les voyageurs seuls se retrouvent mal représentés dans leur hétérogénéité. Les campagnes pourraient ainsi gagner en authenticité en mettant en lumière la pluralité des motivations et des parcours.

Dans la continuité du point précédent, l'un des moyens les plus puissants de transformer les représentations du voyage en solitaire consiste à donner la parole à celles et ceux qui le vivent. Si la communication traditionnelle a longtemps mis en avant des expériences collectives, largement scénarisées autour du couple ou du groupe, le développement des plateformes numériques (réseaux sociaux, chaînes YouTube, etc.) a ouvert un champ inédit pour la prise de parole directe. À travers ces espaces, les voyageurs solos prennent le contrôle de leur récit, racontent leur quotidien, partagent leurs découvertes, leurs émotions, leurs doutes et leurs émerveillements.

Pourtant, cette production narrative reste encore sous-exploitée par les acteurs institutionnels et commerciaux du tourisme qui continuent à privilégier les figures habituelles. Rendre visible les récits de voyageurs en solitaire, c'est ici faire un choix éditorial fort qui consiste à reconnaître cette richesse, cette complexité et cette légitimité des expériences. Il ne s'agit pas non plus de les mettre sur un piédestal ou de les opposer à d'autres formes de voyage, mais simplement de leur donner une place dans le paysage touristique.

Concrètement, cela peut passer par plusieurs actions :

- inviter des voyageurs solos à partager leur expérience sur les sites des destinations touristiques ;
- publier des portraits ou des carnets de route sur les plateformes de voyage, d'hébergement ou de réservation ;
- intégrer des récits de voyage en solitaire dans les brochures ou infolettres ; et de
- proposer des séries de vidéos mettant en scène des personnes seules explorant une ville.

Ces formats peuvent être courts ou longs, écrits ou audiovisuels, sérieux ou humoristiques, mais leur point commun serait d'avoir la volonté de montrer que le voyage en solitaire est diverse et profondément humain.

Au-delà du bénéfice symbolique, cette démarche présente aussi un intérêt stratégique évident où les récits authentiques ont un pouvoir de projection encore plus fort que les mises en scène publicitaires. Lorsqu'un voyageur ou une voyageuse parle avec sincérité de ses moments de doute, de ses découvertes inattendues, de la joie d'un instant simple vécu seul, il ou elle touche d'autres personnes qui hésitent encore à partir, ou qui ne se reconnaissent pas dans les modèles proposés. C'est ici un levier de fidélisation car un client qui se sent écouté, est un client adopté. Ce dernier se retrouvera sera plus enclin à faire confiance à la marque ou à la destination qui lui offre cette reconnaissance.

Par ailleurs, la mise en avant des récits de solos permet de reconnaître des parcours parfois invisibilisés ou minorés comme celui des femmes voyageant seules, des personnes âgées, des voyageurs LGBTQ+, des jeunes en quête de sens, des individus en transition de vie. Ces derniers sont autant de profils qui trouvent dans le voyage une manière de se réinventer ou de se reconnecter à eux-mêmes et dont le témoignage apporte une richesse narrative bien plus grande que celle d'un simple slogan.

Enfin, il est important de placer une frontière et de préciser que cette mise en récit ne doit pas être récupérée uniquement à des fins commerciales. Elle doit s'inscrire dans une démarche volontaire et sincère d'écoute et de dialogue, où les voyageurs deviennent non plus des cibles marketing mais de vraies personnes reconnues. En plaçant la parole du voyageur solo au cœur du discours touristique, on dépasse la simple logique de segmentation pour entrer dans une véritable relation de reconnaissance. Et c'est peut-être là le premier pas vers un tourisme plus inclusif et plus représentatifs des réalités du terrain.

Aussi, dans un contexte où le voyage en solitaire ne cesse de grandir et de se diversifier, il devient essentiel de doter le secteur touristique d'outils concrets pour reconnaître, valoriser et structurer les initiatives destinées à cette clientèle. Parmi les leviers envisageables, la création d'un label "solo

inclusif" par exemple représenterait une avancée significative et une reconnaissance importante. Un peu à l'image de ce qui s'est mis en place pour le tourisme des personnes LGBTQ+, ce label aurait pour objectif de certifier les structures (hébergements, agences, activités, lieux de visite) qui développent activement des pratiques favorables à l'accueil des voyageurs seuls, tant sur le plan pratique que symbolique.

Le principe d'un tel label serait double. D'une part, il encouragerait les professionnels à adapter leur offre aux besoins spécifiques des personnes voyageant seules quand d'autre part, il offrirait aux voyageurs un repère clair et fiable pour identifier les lieux et services dans lesquels ils seront considérés comme des clients à part entière.

Pour être significatif, ce label ne devrait pas se limiter à une déclaration d'intention ou à une simple stratégie de différenciation marketing. Il impliquerait un ensemble de critères concrets, répartis autour de plusieurs axes :

- l'accessibilité tarifaire avec l'absence ou réduction du supplément single, formules ajustées pour une personne, offres souples sans minimum de participants ;
- l'aménagement des espaces illustré par la présence de tables pour une personne dans les restaurants, de chambres adaptées, de lieux de détente favorisant l'intimité ou les rencontres informelles ; et
- l'accueil et la communication avec un personnel formé à une approche non-stigmatisante, marqué par une neutralité des discours à l'égard du statut marital par exemple.

L'attribution de ce label pourrait se faire par le biais d'un organisme indépendant, à partir d'un audit ou d'une grille d'évaluation claire, avec un accompagnement pour les structures souhaitant amorcer une démarche progressive. L'idée ici n'est pas d'imposer des normes rigides, mais plutôt d'encourager une dynamique volontaire d'adaptation et d'innovation, en valorisant les efforts déjà mis en place sur le terrain.

Du point de vue des voyageurs, un tel label permettrait de réduire l'incertitude qui accompagne souvent le choix d'un établissement lorsqu'on voyage seul. Il créerait plus rapidement un climat de confiance tout en garantissant que le service proposé soit pensé avec leur profil en tête. Ce gain

de visibilité pourrait aussi participer au renforcement du sentiment de légitimité des solos à investir tous les segments du tourisme.

En plus de sa fonction informative, il pourrait servir comme un outil de transformation pour l'ensemble du secteur. De cause à effet, avec la valorisation des structures les plus inclusives, il inciterait leurs concurrents à les suivre dans cette voie. Ce caractère incitatif participerait aussi à une dynamique plus vaste de diversification de l'offre touristique, en intégrant pleinement le voyage en solitaire dans les standards d'hospitalité contemporaine.

#### 5.5.4 La structuration stratégique et la gouvernance

A travers ce dernier point, l'idée est d'intégrer les voyageurs solitaires de la meilleure des manières dans les stratégies et outils de gouvernance touristique. L'idée va être de mieux reconnaître, mesurer et répondre aux besoins de cette clientèle dans l'optique d'une structuration plus inclusive et durable.

Un des obstacles majeurs à une meilleure reconnaissance des voyageurs solitaires dans l'écosystème touristique réside dans l'absence actuelle de données spécifiques permettant de pleinement cerner ce segment. En effet, à ce jour, la grande majorité des structures, tant bien pour les hôtels que les agences de voyages ou même d'organismes de gouvernance touristique, ne disposent d'aucun indicateur dédié permettant de suivre et comprendre les comportements des voyageurs en solo. Cette invisibilisation statistique engendre un cercle vicieux car ce qui n'est pas mesuré n'est pas vu comme stratégique et n'est donc pas intégré dans les logiques de développement. Pour sortir de cet oubli structurel, il est impératif de mettre en place une série d'indicateurs adaptés, capables de suivre l'évolution de ce segment en profondeur. Cela suppose tout d'abord de distinguer clairement, dans les systèmes de gestion hôtelière ou de réservation, les nuitées réellement individuelles (c'est-à-dire celles réservées par une seule personne, hors contexte professionnel). Ce simple filtrage aiderait déjà à faire ressortir des tendances solides que ce soit au niveau de l'âge moyen, de la durée de séjour, de la saisonnalité, de la typologie d'hébergement, de la fréquence de réservation, etc. À cela pourrait s'ajouter un suivi du panier moyen, indispensable pour faire front à certains préjugés.

Contrairement aux idées reçues, les voyageurs solitaires ne sont pas systématiquement les clients les moins rentables. En effet, ils assument seuls des frais que d'autres mutualisent (hébergement, transport, etc.), ce qui peut faire grimper leur dépense moyenne. Ils sont aussi susceptibles de rechercher des expériences plus qualitatives ou personnalisées, ce qui peut générer une consommation en valeur plus élevée. De manière stratégique, il serait intéressant de mesurer leurs dépenses par secteurs (hébergement, restauration, activités, services complémentaires) car cette idée permettrait de mieux calibrer l'offre, accorder les tarifs et identifier les opportunités de montée en gamme.

Par ailleurs, un volet qualitatif serait tout aussi intéressant avec l'idée d'intégrer dans les enquêtes de satisfaction des items spécifiques sur l'expérience vécue en tant que solo (sentiment de confort, accessibilité des services, adaptation des espaces, reconnaissance dans l'accueil, etc.) permettrait de détecter des points de friction souvent invisibles dans les évaluations globales. Enfin, il conviendrait d'observer la fidélité de ces voyageurs : reviennent-ils dans le même établissement ? Recommandent-ils leur séjour à d'autres ? S'abonnent-ils à des programmes de fidélisation ou à des infolettres ? Comme pour les autres segments, le suivi de ces comportements pourrait révéler l'attachement à certaines marques ou destinations, dès lors que l'expérience offerte respecte leur autonomie et leur identité. C'est une démarche de pilotage orientée vers l'inclusion, qui permettrait de mieux répondre aux différentes attentes de cette clientèle.

Dans la continuité du point précédent, les études de marché, les diagnostics territoriaux et les plans de développement touristique sont encore, pour la majorité, centrés sur des segments classiques (couples, familles, groupes organisés ou clientèle d'affaires), négligeant ainsi un mode de voyage pourtant en pleine expansion. Cette lacune dans la prise en compte du segment solo a pour conséquence de limiter les réponses institutionnelles à ses besoins spécifiques, d'entraver l'adaptation de l'offre et de freiner la diversification des publics ciblés.

Pour y remédier, il devient intéressant d'inscrire les voyageurs en solo dans les dispositifs de planification touristique à plusieurs niveaux. Cela suppose d'abord de les intégrer dès les diagnostics territoriaux, en affinant les outils de collecte et de traitement des données. Cette reconnaissance du voyageur solitaire comme segment stratégique devrait se traduire par une place

explicite dans les plans de développement touristiques à l'échelle locale, régionale et nationale. Ces documents gagneraient à inclure la figure du solo dans leurs orientations d'action avec l'adaptation de l'offre d'hébergement (petites unités, capsules, studios) ou encore le développement d'itinéraires personnalisés (randonnées, circuits urbains, découvertes culturelles).

Enfin, cette intégration doit également s'inscrire dans une logique de gouvernance collaborative. Encourager les offices de tourisme, les municipalités, les hébergeurs, les institutions culturelles et les agences de voyage à se retrouver autour d'une réflexion partagée sur l'accueil des solos permettrait de mutualiser les bonnes pratiques. Cela aiderait aussi à développer des produits adaptés et à structurer une réponse cohérente à l'échelle d'un territoire. Cette coopération transversale est d'autant plus stratégique qu'elle permet de passer au-delà de la segmentation actuelle et du traitement réservé à ce segment, souvent pensé de manière ponctuelle ou marginale.

Pour les propositions touristiques, les offices de tourisme jouent un rôle important pour la médiation entre les territoires et les visiteurs notamment dû à leur capacité à créer, diffuser et valoriser l'offre locale. Ils constituent des acteurs non négligeables de l'inclusion touristique, capables d'adapter les dispositifs de promotion et d'accueil aux nouvelles formes de mobilités individuelles. Pourtant, force est de constater que peu d'initiatives ciblent de manière explicite les voyageurs en solitaire, dont les besoins particuliers sont souvent ignorés ou laissés à la charge de l'individu. Pour répondre à cette lacune, il conviendrait de repositionner les offices comme pivot d'un accueil solo-compatibles, à la fois par les contenus proposés, les outils mis à disposition, et la conception même des parcours.

Dans un premier temps, cela suppose de concevoir des parcours de découverte spécifiquement pensés pour les individus seuls, en s'éloignant des formats classiques centrés sur les groupes. Il ne s'agit pas de créer une offre à part, mais de décliner les parcours existants selon des modalités plus flexibles, plus individualisées et sans contrainte sociale implicite. Cela pourrait inclure :

- des balades auto-guidées sur applications mobile (à l'image de ce que propose la Sagrada Familia de Barcelone par exemple) ;
- des circuits patrimoniaux à suivre seul à son rythme ;
- des suggestions de pauses ou de lieux adaptés à la contemplation/introspection ; et

- des propositions d'activités accessibles sans inscription préalable ou sans minimum de participants.

Ce type de contenu valorise l'autonomie et la fluidité du parcours, tout en permettant une expérience de qualité, libérée du poids des logiques de groupe.

Dans un second temps, les offices de tourisme pourraient compléter leur palette d'outils numérique et humain pour répondre aux attentes spécifiques des solos. À titre d'exemple, des fiches conseils pourraient être élaborées pour guider les voyageurs seuls dans la découverte du territoire (bonnes adresses où se sentir à l'aise seul, lieux propices aux rencontres spontanées, etc.).

Ces formats souples et non contraignants permettraient à ceux qui le souhaitent d'entrer en contact avec d'autres voyageurs ou habitants sans que cela ne devienne une contrainte. Le rôle de l'office devient ici celui de facilitateur d'opportunités.

En somme, les offices de tourisme ont les moyens, la légitimité et les ressources pour devenir les vecteurs d'un tourisme plus accessible aux individus seuls, à condition de reconnaître ce segment comme une composante légitime de la clientèle touristique. En agissant à l'intersection de l'offre territoriale, de la communication et du service aux visiteurs, ils peuvent contribuer à transformer les expériences individuelles isolées en expériences reconnues, valorisées et soutenues, au bénéfice des voyageurs, mais aussi des territoires eux-mêmes.

## 5.6 Synthèse

La reconnaissance des voyageurs solitaires au sein des industries touristiques se caractérise par sa grande diversité, allant de la marginalisation implicite à l'intégration assumée. A l'explication scientifique, s'ajoute cette diversité de positionnements, révélée notamment à travers l'analyse des agences de voyage, des hôtels urbains et des auberges de jeunesse, met en lumière l'influence déterminante des logiques structurelles, économiques et culturelles propres à chaque type d'établissement. Alors que certaines agences amorcent une transition vers des offres plus flexibles, les hôtels semblent continuer majoritairement à privilégier les modèles collectifs pour des raisons de rentabilité. À l'inverse, les auberges de jeunesse, portées par une philosophie d'ouverture et de

partage, apparaissent comme les plus accueillantes envers ce segment. Ces écarts soulignent la nécessité d'une évolution sectorielle plus cohérente, capable d'inclure durablement les touristes solos à travers des politiques tarifaires équitables, des dispositifs d'accompagnement adaptés, et une reconfiguration des normes d'accueil, en phase avec les évolutions contemporaines des pratiques de voyage.

## CONCLUSION

Ce mémoire s'est donné pour objectif d'explorer et de comprendre la place du voyageur solitaire dans le phénomène touristique contemporain, en interrogeant à la fois les expériences vécues par les individus concernés et les logiques structurelles qui encadrent, conditionnent ou entravent cette pratique. En partant du constat que le tourisme demeure historiquement et structurellement organisé autour de formes de consommation collective, qu'il s'agisse du couple, de la famille ou du groupe, cette recherche a cherché à mettre en lumière les tensions existantes entre l'émergence croissante du voyage en solitaire et la relative inertie des cadres institutionnels, économiques et symboliques qui structurent l'offre touristique.

Longtemps perçu comme une pratique marginale, atypique, presque problématique, le voyage en solitaire s'inscrit pourtant aujourd'hui dans un contexte sociétal profondément transformé. Les sociétés occidentales contemporaines sont en effet marquées par une individualisation accrue des trajectoires de vie, une diversification des configurations familiales et relationnelles, ainsi qu'une redéfinition du rapport à l'autonomie, à la mobilité et à la réalisation de soi. Dans ce cadre, le voyage en solitaire ne peut plus être envisagé comme une simple absence de compagnon de voyage, mais bien comme une modalité spécifique de l'expérience touristique, porteuse de significations sociales, psychologiques et identitaires fortes.

La problématique centrale de ce mémoire se questionnait sur les motivations et bénéfices du voyage en solitaire ainsi que ses défis tant du point de vue des individus que des industries du tourisme. À travers cette interrogation, il s'agissait non seulement de rendre compte des motivations et des expériences subjectives des voyageurs solitaires, mais également d'analyser les réponses, bien souvent limitées, fragmentaires ou implicites qui sont apportées par les acteurs des industries touristiques à cette forme de mobilité en croissance.

Sur le plan théorique, cette recherche s'est appuyée sur une approche pluridisciplinaire, mobilisant des concepts issus de la sociologie du tourisme, de la sociologie de l'individu, de la psychologie sociale et des études sur la mobilité. On retrouve notamment les notions d'individualisation, de

quête d'autonomie, de construction identitaire et de rapport à la solitude qui ont constitué des axes d'analyse centraux. Les travaux de Van de Velde, notamment à travers la distinction entre « vivre seul », « être seul » et « se sentir seul », ont permis de dépasser une conception réductrice de la solitude, souvent associée à l'isolement subi, pour en proposer une lecture plus nuancée, intégrant la solitude choisie, vécue et revendiquée comme une ressource.

Ce cadre théorique a permis de penser le voyage en solitaire comme une expérience située, traversée par des dimensions à la fois individuelles et structurelles. D'un côté, le voyageur solitaire engage des motivations intimes, des aspirations personnelles et des trajectoires biographiques singulières ; de l'autre, il évolue dans un environnement touristique façonné par des normes, des dispositifs et des représentations collectives qui influencent fortement son expérience. Cette articulation entre motivation individuelle et contraintes structurelles a constitué un fil conducteur tout au long de l'analyse.

Afin de saisir cette complexité, le choix méthodologique s'est porté sur une approche qualitative, fondée principalement sur l'analyse de discours. Cette méthode est privilégiée dans la mesure où elle permet d'accéder à la profondeur des expériences vécues, aux significations attribuées par les individus à leurs pratiques, ainsi qu'aux représentations sociales qui circulent autour du voyage en solitaire. L'analyse des témoignages de voyageurs solitaires, croisée avec une revue approfondie de la littérature scientifique et professionnelle, a permis de mettre en évidence des points d'accords, mais aussi des variations et des tensions internes au phénomène étudié.

Les résultats de cette analyse montrent que le voyage en solitaire est avant tout motivé par un fort désir de liberté décisionnelle et d'autonomie. Les voyageurs interrogés soulignent de manière récurrente l'importance de pouvoir organiser leur séjour selon leurs propres envies, leur propre rythme et leurs propres priorités, sans avoir à composer avec les attentes ou les contraintes d'autrui. Cette liberté est perçue non seulement comme un avantage pratique, mais également comme une valeur centrale, participant directement au sens donné à l'expérience du voyage.

Au-delà de cette dimension organisationnelle, le voyage en solitaire apparaît également comme le support de quêtes plus profondes, liées à la connaissance de soi, à l'introspection et au

développement personnel. Les témoignages analysés révèlent que cette pratique est souvent associée à des moments charnières de la trajectoire de vie, tels que des transitions personnelles, professionnelles ou relationnelles. Le déplacement devient alors un espace-temps privilégié de réflexion, permettant au voyageur de se confronter à lui-même, de tester ses limites et de redéfinir ses priorités.

A travers cette perspective, le voyage en solitaire se révèle être un processus réflexif et transformateur. Il ne s'agit pas uniquement de se déplacer seul, mais de vivre une expérience dans laquelle l'individu se réapproprie pleinement son rapport au temps, à l'espace et aux autres. L'apprentissage constant, l'adaptation à des environnements inconnus et la gestion autonome des imprévus contribuent à renforcer la confiance en soi, la résilience et le sentiment de compétence personnelle. Pour de nombreux participants, cette expérience prend ainsi une dimension quasi initiatique, le voyage devenant un outil de redéfinition identitaire et d'affirmation de soi.

Cependant, cette expérience positive et valorisante est loin d'être exempte de contraintes. L'un des apports majeurs de cette recherche réside dans la mise en lumière des défis structurels auxquels sont confrontés les voyageurs solitaires. Sur le plan économique, les surcoûts liés aux politiques tarifaires fondées sur l'occupation double constituent un frein important à la pratique. Ces coûts supplémentaires, souvent perçus comme injustifiés par les voyageurs, participent à une forme de pénalisation implicite de la solitude choisie.

Sur le plan logistique, les difficultés rencontrées lors de l'organisation du séjour, particulièrement en matière d'hébergement, de restauration ou d'activités nous révèlent une offre touristique encore largement pensée pour des groupes. À ces contraintes matérielles s'ajoutent des obstacles d'ordre social et symbolique, liés aux représentations négatives ou stigmatisantes associées à la solitude. Les voyageurs solitaires peuvent ainsi être confrontés à des jugements implicites, à une forme d'invisibilisation, voire à des situations de malaise social, notamment dans des contextes où la norme du voyage accompagné demeure dominante.

Ces éléments permettent de qualifier certaines de ces contraintes comme des formes de discrimination structurelle, dans la mesure où elles découlent directement de la configuration

actuelle de l'offre touristique et des normes qui la sous-tendent. Bien que rarement intentionnelles, ces discriminations n'en demeurent pas moins effectives et contribuent à limiter l'accessibilité et la reconnaissance du voyage en solitaire.

L'analyse montre également que, malgré la croissance observable de ce segment de clientèle, les acteurs des industries touristiques continuent d'accorder une attention limitée aux besoins spécifiques des voyageurs solitaires. Si certaines initiatives émergentes témoignent d'une volonté d'adaptation, telles que les départs dédiés aux voyageurs solos ou les options de partage de chambres, celles-ci restent encore marginales et peu structurées. Leur caractère ponctuel et souvent peu visible dans les discours institutionnels révèle l'absence d'une stratégie globale et cohérente en matière d'intégration des voyageurs solitaires.

Cette situation souligne la nécessité de repenser les logiques de gouvernance touristique afin d'y intégrer plus explicitement cette catégorie de voyageurs. La mise en place d'outils et d'indicateurs spécifiques apparaît à cet égard comme une piste essentielle. De tels instruments permettraient de mesurer plus précisément l'importance quantitative et qualitative du segment des voyageurs solitaires, mais aussi d'évaluer ses retombées socioéconomiques. Une meilleure connaissance de ce public contribuerait non seulement à justifier son intégration dans les politiques de développement touristique, mais également à concevoir des produits et services réellement adaptés à ses réalités.

Ce mémoire présente toutefois quelques limites qu'il convient d'explicitier, non pas comme des faiblesses rédhibitoires, mais comme des éléments constitutifs de toute démarche scientifique qualitative et comme des points d'appui pour de futurs travaux. En premier lieu, le choix d'une méthodologie qualitative, fondée principalement sur l'analyse de discours et de témoignages, s'est avéré particulièrement pertinent pour comprendre la complexité des expériences vécues, des représentations et des significations attribuées au voyage en solitaire. Cependant, cette approche ne permet pas de prétendre à une généralisation statistique des résultats à l'ensemble de la population des voyageurs solitaires. Les résultats obtenus doivent ainsi être davantage compris comme des tendances interprétatives, ancrées dans des récits situés, plutôt que comme des régularités universelles applicables à tous les contextes touristiques.

Par ailleurs, l'échantillon de témoignages mobilisé dans le cadre de cette recherche, bien que riche et diversifié sur le plan des expériences partagées, demeure limité en nombre et ne couvre pas l'ensemble des profils sociodémographiques, des formes de voyage ni des contextes géographiques et culturels existants. Certaines catégories de voyageurs solitaires notamment ceux issus de régions non occidentales, de milieux socioéconomiques plus précaires ou de cultures où la solitude est socialement moins valorisée restent sous-représentées.

De plus, cette recherche s'inscrit majoritairement dans une perspective occidentale, tant au niveau des cadres théoriques mobilisés que des expériences analysées. Or, les représentations de la solitude, de l'autonomie et du voyage varient fortement selon les contextes culturels, sociaux et normatifs. Ce qui peut être perçu comme une démarche d'émancipation individuelle dans certaines sociétés peut, dans d'autres, être interprété comme une marginalité, une rupture avec les normes collectives ou une mise à distance des obligations sociales. Cette dimension interculturelle, bien que mentionnée, n'a pu être pleinement explorée dans le cadre de ce mémoire et constitue ainsi une limite importante à la portée globale des conclusions.

Ces différentes limites ouvrent toutefois des perspectives de recherche futures particulièrement pertinentes. L'un des prolongements les plus intéressants consisterait à approfondir l'analyse du voyage en solitaire à travers des variables sociodémographiques telles que le genre, l'âge, la situation familiale ou encore les appartenances culturelles. Les enjeux liés à la sécurité, aux interactions sociales, aux représentations symboliques et aux contraintes logistiques ne se posent pas de manière uniforme pour tous les voyageurs solitaires. Par exemple, les femmes voyageant seules sont souvent confrontées à des préoccupations sécuritaires spécifiques et à des formes de contrôle social plus marquées, tandis que les hommes peuvent faire face à d'autres types de stéréotypes ou d'attentes normatives. De la même manière, les jeunes adultes n'investissent pas nécessairement le voyage en solitaire avec les mêmes motivations que les personnes plus âgées, ces dernières pouvant davantage rechercher le ressourcement, le confort ou une forme d'accomplissement personnel.

Un autre prolongement méthodologique majeur résiderait dans la mise en place d'une étude quantitative complémentaire, permettant d'élargir l'analyse à une échelle plus large. Une telle

enquête offrirait la possibilité de mesurer plus précisément l'ampleur du phénomène du voyage en solitaire, d'identifier des profils types de voyageurs, de cartographier leurs pratiques et d'analyser leurs comportements de consommation. Elle permettrait également de mieux évaluer les retombées économiques de ce segment pour les destinations et les entreprises touristiques, contribuant ainsi à renforcer la légitimité de sa prise en compte dans les stratégies de développement du secteur.

Au-delà de ces prolongements strictement scientifiques, cette recherche se veut également une invitation adressée à l'ensemble des parties prenantes du tourisme à repenser la solitude en voyage sous un angle renouvelé. Il s'agit de dépasser une vision déficitaire de la solitude, souvent envisagée comme un manque, une anomalie ou un problème à résoudre, pour la considérer comme un espace de potentialités, d'autonomie et de créativité. Reconnaître que la solitude choisie peut constituer une source d'épanouissement personnel, de développement identitaire et de bien-être implique une transformation des représentations dominantes, mais aussi des pratiques concrètes d'aménagement, de tarification et de communication touristique.

Dans cette perspective, le voyageur solitaire apparaît non plus comme une figure marginale ou atypique, mais comme un acteur pleinement inscrit dans les transformations contemporaines du rapport au voyage, au temps libre et à l'expérience. Sa présence met en lumière les limites d'un modèle touristique encore largement fondé sur des normes collectives et ouvre la voie à des formes de tourisme plus inclusives, plus flexibles et plus attentives à la diversité des trajectoires individuelles. Intégrer les besoins des voyageurs solitaires revient ainsi à interroger plus largement la capacité du secteur touristique à s'adapter à l'évolution des modes de vie et des aspirations sociales.

En définitive, loin de constituer une fin en soi, ce mémoire doit être envisagé comme une première étape dans une réflexion plus large sur la place de l'individu dans le tourisme contemporain. Il met en évidence que le voyage en solitaire, lorsqu'il est reconnu, accompagné et légitimé, peut devenir une ressource positive, à la fois pour les individus qui le pratiquent et pour les territoires qui les accueillent. En tant qu'expérience réflexive, le voyage en solitaire participe à la construction identitaire, au développement de l'autonomie et à l'affirmation d'un rapport singulier au monde.

À ce titre, le voyage en solitaire apparaît comme un miroir des mutations sociétales en cours, révélant l'émergence de nouvelles formes de mobilité, de nouvelles attentes en matière d'expériences touristiques et de nouvelles manières d'habiter temporairement les lieux. Il constitue également un champ d'opportunités encore largement sous-exploité pour l'avenir du tourisme, tant sur le plan scientifique que sur le plan opérationnel. En reconnaissant pleinement la légitimité et la richesse de cette pratique, le secteur touristique pourrait non seulement répondre à une demande croissante, mais aussi contribuer à l'émergence d'un tourisme plus humain, plus inclusif et plus en phase avec les réalités contemporaines.

## RÉFÉRENCES

Beck, U. et Beck-Gernsheim, E. (2002). *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences*. SAGE, 256 pages.

Bianchi, C. (2016). Solo holiday travellers: Motivators and drivers of satisfaction and dissatisfaction. *International Journal of Tourism Research*, Vol. 18, N°2, p. 197-208.

Boote, B. N. et Beile, P. (2005). Scholars before researchers: On the centrality of the dissertation literature review in research preparation. *Educational Researcher*, Vol. 34, N°6, p. 3-15.

Bourdieu, P. (1979). *La distinction: Critique sociale du jugement*. Les Éditions de Minuit, 672 pages.

Buzinde, C. N. (2020). Theoretical linkages between well-being and tourism: The case of self-determination theory and spiritual tourism. *Annals of Tourism Research*, Vol. 83, p. 1-11.

CNRTL - Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales. Solitude. [www.cnrtl.fr](http://www.cnrtl.fr). (2012)

Chung, J. Y., Baik, H. J., et Lee, C. K. (2017). The role of perceived behavioural control in the constraint-negotiation process: The case of solo travel. *Leisure Studies*, Vol. 36, N°4, p. 481-492.

Clak, M., Riley, M., Wilkie, E. et Wood, R. (1998). *Researching and writing dissertations in hospitality and tourism*. London: International Thomson Business Press. Cité dans Picken, F. (2018). *Qualitative methods in tourism research: Theory and practice*. Aspects of Tourism, Channel View Publications, 293 pages.

Cohen, E. (1979). Innovation strategies and technology for experience-based tourism. *Sociology*, Vol. 13, N°2, p. 179-201.

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (2018)– Les formes de discriminations. <https://www.cdpdj.qc.ca/fr/formation/accommodement/Pages/html/formes-discrimination.html>

Creswell, J. W. (1994). *Research design: Qualitative and quantitative approaches*. Thousand Oaks, CA: SAGE, 228 pages.

Czikszentmihalyi, M. (1990). *Flow – The psychology of optimal experience*. Harper et Row, 303 pages.

Dicicco-Bloom, B. et Crabtree, B. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, Vol. 40, N°4, p. 314-321.

Dubois, N. et Beauvois, J.-L. (2005). Normativeness and individualism. *European Journal of Social Psychology*, Vol. 35, p. 123-146.

Dumez, H. (2012). Faire une revue de littérature: pourquoi et comment? *Le Libellio d'AEGIS*, Vol. 7, N°2, p. 15-27.

Dresler, E. (2024). Women journeying alone: exploring solitude across the life stages. *Current Issues in Tourism*, p. 1-16.

Ejnupi, R. et Medaric, Z. (2022). Motives of female travellers for solo travel. *Academica Turistica*, Vol. 15, N°2, p. 177-185.

Elnur, A. et Akgün, H. (2025). Social media experiences of solo leisure travelers during the travel process: A phenomenological study. *Heliyon*, Vol. 11, N°1, p. 1-11.

Erickson, F. (2011). A history of qualitative inquiry in social and educational research. In Denzin, N. K., et Lincoln, Y. S. (Eds.), *The Sage Handbook of Qualitative Research* (4th ed., pp. 43-59). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications. Cité dans Killion, L., et Fisher, R. (2018). *Qualitative*

*methods in tourism research: Theory and practice*. Hillman, W., et Radel, K. (Eds.). Aspects of tourism: 82, Channel View Publications, 293 pages.

Ernszt, I. et Marton, Z. (2021). Alone or not alone? The attitudes of Hungarians towards solo travel. *ENTRENOVA - ENTERprise REsearch InNOVAtion*, Vol. 7, N°1, p. 419-427.

Fleming, T. (2018). Critical theory and transformative learning. In IGI Global, p. 120-136.

Fortin, M.-F. et Gagnon, J. (2022). *Fondements et étapes du processus de recherche – Méthodes quantitatives et qualitatives* (4e éd.). Chenelière Éducation, 495 pages.

Foo, L. M. (1999). International solo travellers to Australia. *Bureau of Tourism Research Report*, Vol. 1, N°2, p. 1-5. Cité McNamara, K. E. et Prideaux, B. (2010). A typology of solo independent women travellers. *International Journal of Tourism Research*, Vol. 12, p. 253-264.

Ghaderi, Z., Béal, L., Zaman, M., Hall, C. M. et Rather, R. A. (2023). How does sharing travel experiences on social media improve social and personal ties? *Current Issues in Tourism*, p. 1-17.

Gretzel, U. (2018). Influencer marketing in travel and tourism, p. 147-156 dans Sigala, M. et Gretzel, U. (direction *Advances in Social Media for Travel, Tourism and Hospitality: New Perspectives, Practice and Cases* New York: Routledge.

Grossmann, I. et Na, J. (2014). Research in culture and psychology: Past lessons and future challenges. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, Vol. 5, p. 1-14. Cité dans Santos, M., Warnum, M. E. W. et Grossmann, I. (2017). Global increase of individualism. *Psychological Science*, Vol. 28, N°9, p. 1228-1239.

Hart, C. (1998). *Doing a literature review: Releasing the social science research imagination*. SAGE, p. 1-25.

Haugen, J. (2018). Going it alone: Solo travel on the rise. *Adventure Travel*. Cité dans Yang, E. C. L., Nimri, R. et Lai, M. Y. (2022). Uncovering the critical drivers of solo holiday attitudes and intentions. *Tourism Management Perspectives*, Vol. 41, p. 1-11.

Heimtum, B. (2010). The holiday meal: Eating out alone and mobile emotional geographies. *Leisure Studies*, Vol. 29, N°2, p. 175-192.

Heimtum, B. et Abelsen (2013). Singles and solo travel: Gender and type of holiday. *Tourism, Culture et Communication*, Vol. 13, p. 161-174.

Hirschman, E. C. et Holbrook, M. B. (1982). Hedonic consumption: Emerging concepts, methods and propositions. *Journal of Marketing*, Vol. 46, N°3, p. 92-101.

Inglehart, R. F. et Oyserman, D. (2004). Individualism, autonomy, self-expression: The human development syndrome. Cité dans Santos, M., Warnum, M. E. W. et Grossmann, I. (2017). Global increase of individualism. *Psychological Science*, Vol. 28, N°9, p. 1228-1239.

JAFARI, Jafar. (1988). Le système du touriste : modèles socio-culturels en vue d'applications théoriques et pratiques. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 11(1), 5980.

Jonas, L. C. (2022). Solo tourism: A great excuse to practice social distancing. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, Vol. 11, N°1, p. 556-564.

Jordan, F. et Aitchison, C. (2008). Tourism and the sexualisation of the gaze: solo female tourists' experiences of gendered power, surveillance and embodiment. *Leisure Studies*, Vol. 27, N°3, p. 329-349.

Kaufmann, J.-C. (1995). Les cadres sociaux du sentiment de solitude. *Sciences sociales et santé*, Vol. 13, N°1, p. 123-136.

Killion, L. et Fisher, R. (2018). *Qualitative methods in tourism research: Theory and practice*.

Hillman, W. et Radel, K. (Eds.). *Aspects of tourism*: 82, Channel View Publications, 293 pages.

Kirillova, K., Lehto, X. et Cai, L. (2017). What triggers transformative tourism experiences? *Tourism Recreation Research*, Vol. 42, N°4, p. 498-511.

Klinenberg, E. (2013). *Going solo: The extraordinary rise and surprising appeal of living alone*. Penguin, 272 pages. Cité dans Van de Velde, C. (2018). Présentation : sociologie de la solitude : concepts, défis, perspectives. *Sociologie et sociétés*, Vol. 50, N°1, p. 5-20.

La Sagna, P. (2007). De l'isolement à la solitude. *La Cause Freudienne*, Vol. 66, N°2, p. 43-49.

Lagier, J., Montargot, N. et Treholan, M. (2021). What is the impact of affinity networks on the empowerment of female backpackers traveling alone? *Décisions Marketing*, N°103, p. 275-290.

Laesser, C., Beritelli, P. et Bieger, T. (2009). Solo travel: Explorative insights from a mature market (Switzerland). *Journal of Vacation Marketing*, Vol. 15, N°3, p. 217-227.

Luo, J. M., Lam, C. F. et Wang, H. (2021). Exploring the relationship between hedonism, tourist experience, and revisit intention in entertainment destination. *Sage Open*, Vol. 11, N°4, p. 1-11.

Luo, J., Wong, N. M. L., Zhang, R., Wu, J., Shao, R., Chan, C. C. H. et Lee, T. L. M. (2024). A network analysis of rumination on loneliness and the relationship with depression. *Nature Mental Health*, Vol. 3, p. 46-57.

Manthiou, A., Luong, V. H. et Klaus, P. (2023). Solo tourism: exploration and conceptualization – a semi-supervised machine learning approach. *Journal of Travel et Tourism Marketing*, Vol. 40, N°6, p. 453-474.

Marcil, É. (2022). *Les femmes et le tourisme de l'entre-soi*. Presses de l'Université du Québec, 120 pages.

Marquet, J., Van Campenhoudt, L. et Quivy, L. (2022). *Manuel de recherche en sciences sociales* (6e éd.). Paris, Armand Colin, Collection U, 384 pages.

Martin, C. (2010). L'individu aujourd'hui. Débats sociologiques et contrepoints philosophiques. PUR, collection « Res Publica », p. 273-282

Maru, C. et Dey, D. K. (2024). Consumer escapism: a systematic review. *Journal of Marketing Theory and Practice*, p. 1-23.

McNamara, K. E. et Prideaux, B. (2010). A typology of solo independent women travellers. *International Journal of Tourism Research*, Vol. 12, p. 253-264.

Mehmetoglu, M. (2003). *The solitary traveller: Why do people travel on their own?* University of Bedfordshire, 201 pages.

Mehmetoglu, M., Dann, G. M. S. et Larsen, S. (2001). Solitary travellers in the Norwegian Lofoten Islands: Why do people travel on their own? *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, Vol. 1, N°1, p. 19-37.

Merizow, J. (1990). *Fostering critical reflection in adulthood: A guide to transformative and emancipatory learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 416 pages. Cité dans Fleming, T. (2018). Critical theory and transformative learning. In IGI Global, p. 120-136.

Myers, L. (2010). Women travellers' adventure tourism experiences in New Zealand. *Annals of Leisure Research*, Vol. 13, N°1/2, p. 16-142. Cité dans Yang, E. C. L., Nimri, R. et Lai, M. Y. (2022). Uncovering the critical drivers of solo holiday attitudes and intentions. *Tourism Management Perspectives*, Vol. 41, p. 1-11.

Nguyen, D. T. A. et Hsu, L. (2023). Exploring the transformative travel process: testing the moderating role of travel motivation and the mediating role of self-reflection of solo travelers. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, Vol. 28, N°12, p. 1363-1379.

Nguyen, H. N. (2016). An investigation into female solo travelers: solo travel exposure and perceived constraints, personal development, authentic personality and self-esteem. Bachelor of Science in International Hospitality Management, Sunway University, 101 pages.

Nguyen, T. T. et Rodriguez, M. (2024). Deconstructing solitude and its links to well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, Vol. 18, N°11, p. 1-11.

Noy, C. (2004). This trip really changed me: Backpackers' narratives of self-change. *Annals of Tourism Research*, Vol. 31, N°1, p. 78-102.

Oh, H. et Fiore, A. M. (2007). Measuring experience economy concepts: Tourism applications. *Journal of Travel Research*, Vol. 46, N°2, p. 119-132.

Osman, H., Brown, L. et Phung, T. M. T. (2010). The travel motivations and experiences of female Vietnamese solo travellers. *Tourist Studies*, Vol. 20, N°2, p. 248-267.

Osman, H., Brown, L. et Phung, T. M. T. (2019). The travel motivations and experiences of female Vietnamese solo travellers. *Tourist Studies*. Cité dans Yang, E. C. L. (2020). What motivates and hinders people from travelling alone? A study of solo and non-solo travellers. *Current Issues in Tourism*, Vol. 24, N°17, p. 1-31.

Otegui-Carles, A., Araujo-Vila, N. et Fraiz-Brea, J. (2022). Solo travel research and its gender perspective: A critical bibliometric review. *Tourism and Hospitality*, Vol. 3, p. 733-751.

Paillé, P. et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Collection U, Armand Colin, 424 pages.

Passavant, E. (2023). Apprendre à anticiper les risques et gérer les dangers: Les conditions d'intériorisation d'un sens pratique touristique chez des jeunes voyageuses solitaires. *Téoros* [En ligne], Vol. 42, N°1.

Peresypkina, N. et Golubkova, I. (2012). Innovations in cruise tourism. *Економічні інновації*, Vol. 50, p. 266-274.

Peterson, C. et Seligman, M. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, Vol. 91, N°3, p. 347-374.

Picken, F. (2018). *Qualitative methods in tourism research: Theory and practice*. Aspects of Tourism, Channel View Publications, 293 pages.

Plummer, K. (2021). The rise of solo travelling. Cité dans Manthiou, A., Luong, V. H. et Klaus, P. (2023). Solo tourism: exploration and conceptualization – a semi-supervised machine learning approach. *Journal of Travel et Tourism Marketing*, Vol. 40, N°6, p. 453-474.

Realo, A., Koido, K., Ceulemans, E. et Allik, J. (2002). Individualism and collectivism: Social and psychological perspectives. *Encyclopedia of Social and Personality Psychology*, p. 164-165.

Richard, M. O. et Habibi, M. R. (2016). Advanced modeling of online consumer behavior: The moderating roles of hedonism and culture. *Journal of Business Research*, Vol. 69, N°3, p. 1103-1119.

Riley, P. J. (1988). Road culture of international long-term budget travelers. *Annals of Tourism Research*, Vol. 15, N°3, p. 313-328. Cité dans Heimtum, B. et Abelsen (2013). Singles and solo travel: Gender and type of holiday. *Tourism, Culture et Communication*, Vol. 13, p. 161-174.

Rosenbloom, S. (2013, 8 mars). Singled out (for the single supplement). *The New York Times*. Cité dans Yang, E. C. L. (2020). What motivates and hinders people from travelling alone? A study of solo and non-solo travellers. *Current Issues in Tourism*, Vol. 24, N°17, p. 1-31.

Rosenfeld, K. (2025). Solo travel is thriving — Here's how travel advisors can tap into this lucrative market. *TravelAge West*, 12 mai 2025.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, Vol. 80, N°1, p. 1-28.

Sampson, E. (1977). Psychology and the American ideal. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 35, p. 767-782. Cité dans Dubois, N. et Beauvois, J.-L. (2005). Normativeness and individualism. *European Journal of Social Psychology*, Vol. 35, p. 123-146.

Santos, M., Warnum, M. E. W. et Grossmann, I. (2017). Global increase of individualism. *Psychological Science*, Vol. 28, N°9, p. 1228-1239.

Schunk, D. H. et DiBenedetto, M. K. (2019). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, Vol. 60, p. 1-47.

Seow, D. et Brown, L. (2018). The solo female Asian tourist. *Current Issues in Tourism*, Vol. 21, N°10, p. 1187-1206. Cité dans Jonas, L. C. (2022). Solo tourism: A great excuse to practice social distancing. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, Vol. 11, N°1, p. 556-564.

Song, H., Ma, E. et Cheng, M. (2021). Dining with distance during the pandemic: An enquiry from the theory of proxemics and social exchange. *Current Issues in Tourism*, Vol. 1, N°19.

Strambouli, Y. et Skayannis, P. (2003). Innovation strategies and technology for experience-based tourism. *Tourism Management*, Vol. 24, N°1, p. 35-43.

Su, C. P. et Wu, T. C. (2021). Solo female travellers' memorable experiences: positive encounters with male strangers. *World Leisure Journal*, Vol. 63, N°1, p. 40-50. Cité dans Manthiou, A., Luong, V. H. et Klaus, P. (2023). Solo tourism: exploration and conceptualization – a semi-supervised machine learning approach. *Journal of Travel et Tourism Marketing*, Vol. 40, N°6, p. 453-474.

Sujood, S., Siddiqui, S. et Bano, N. (2023). An investigation of factors affecting solo travel intention among marginalized groups: A case of Indian Muslim women. *Tourism Recreation Research*, Vol. 48, N°6, p. 1014-1034.

Snatika. (2023, 6 mai). How solo travellers are changing the tourism industry. *Snatika*.

Storr, A. (1988). *Solitude, les vertus du retour à soi-même*. Paris, Robert Laffont, 301 pages. Cité dans Kaufmann, J.-C. (1995). Les cadres sociaux du sentiment de solitude. *Sciences sociales et santé*, Vol. 13, N°1, p. 123-136.

Tasci, A. D. A. et Godovykh, M. (2021). An empirical modeling of transformation process through trip experiences. *Tourism Management*, Vol. 86, p. 1-10.

Toyoshima, A. et Sato, S. (2015). Examination of the relationship between preference for solitude and emotional well-being after controlling for the effect of loneliness. *Osaka Human Sciences*, Vol. 3, p. 171-183.

Urbain, J.-D. (1991). *L'idiote du voyage*. Librairie Plon, Paris

Van de Velde, C. (2018). Présentation : sociologie de la solitude : concepts, défis, perspectives. *Sociologie et sociétés*, Vol. 50, N°1, p. 5-20.

Wilson, E. (2004). A 'journey of her own?': The impact of constraints on women's solo travel. Doctoral thesis, Griffith University, Department of Tourism, Leisure, Hotel and Sports Management, 372 pages.

Wilson, E. (2005). A "relative escape"? The impact of constraints on women who travel solo. *Tourism Review International*, Vol. 9, p. 155-175.

Wilson, E. et Little, D. E. (2008). The solo female travel experience: Exploring the 'geography of women's fear'. *Current Issues in Tourism*, Vol. 11, N°2, p. 167-186.

Yang, E. C. L. (2020). What motivates and hinders people from travelling alone? A study of solo and non-solo travellers. *Current Issues in Tourism*, Vol. 24, N°17, p. 1-31.

Yang, E. C. L., Nimri, R. et Lai, M. Y. (2022). Uncovering the critical drivers of solo holiday attitudes and intentions. *Tourism Management Perspectives*, Vol. 41, p. 1-11.

Yang, E. C. L., Yang, M. J. H. et Khoo-Lattimore, C. (2019). The meanings of solo travel for Asian women. *Tourism Review*, Vol. 75, N°5, p. 1-11.

Yang, E. C. L., Khoo-Lattimore, C. et Arcodia, C. (2018). Power and empowerment: How Asian solo female travellers perceive and negotiate risks. *Tourism Management*, Vol. 68, p. 32-45. Cité dans Yang, E. C. L. (2020). What motivates and hinders people from travelling alone? A study of solo and non-solo travellers. *Current Issues in Tourism*, Vol. 24, N°17, p. 1-31.

## ANNEXES A QUESTIONNAIRE 1 : Les voyageurs solitaires

<b>DÉBUT DE L'ENTRETIEN</b>	<p><b>Présentation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Présenter les objectifs de la recherche</li><li>▪ Expliquer l'apport de participant à la recherche</li><li>▪ Formulaire</li><li>▪ Question sur le pronom à utiliser</li><li>▪ Demande d'enregistrement et de consentement</li></ul> <p><b>Question de sélection :</b></p> <p>1. Avez-vous déjà fait un voyage en solitaire, c'est-à-dire sans compagnon ou compagne de voyage ?</p> <p style="padding-left: 40px;"><input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p>2. Combien de voyages avez-vous effectué sans compagnon ou compagne de voyage ?</p> <p style="padding-left: 40px;">_____</p>
-----------------------------	---

<b>CONTEXTE</b>	<p>3. Quand s'est déroulé votre premier voyage solitaire ?</p> <p>4. Qu'est-ce qui vous a motivé à voyager seul ?</p> <p>5. a) Quelles destinations avez vous choisi ?  b) Pourquoi ce choix ? Des raisons particulières ? Des motivations ?</p> <p>6. Est-ce que votre premier voyage en solitaire vous a donné envie de repartir seul ?  <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON Pourquoi ?</p> <p>7. Avez vous des attentes ou objectifs spécifiques lorsque tu pars en voyage seul ? Que recherchez vous dans cette expérience ?</p> <p>8. a) Quelles sont, selon vous, les choses plus importantes du voyage solitaire ?  b) Si vous ne deviez en nommer seulement 3 par ordre d'importance, qu'elle seraient-elles ?</p> <p>1) _____</p> <p>2) _____</p> <p>3) _____</p>
<b>DÉFIS</b>	<p>9. Avez vous déjà rencontré des difficultés particulières dans l'organisation de ton voyage solo (transports, hébergement, etc.) ? Comment procèdes-tu pour construire ton plan de voyage ?</p> <p>10. a) Vous est-il déjà arrivé que l'on te refuse un service ou que vous estimiez avoir reçu un service de moindre qualité en raison du fait que vous soyez seul ?  b) Par exemple, comment avez vous appréhendé l'idée de manger seul ?</p>

	<p>11. Avez vous remarqué des surcoûts ou des obstacles financiers liés au fait de voyager seul ?</p> <p>12. Comment percevez vous les risques associés au voyage solitaire ? (Destination ou l'idée du voyage solitaire)</p> <p>13. Vous sentez vous moins en sécurité en voyageant seul plutôt qu'accompagné ?</p> <p>14. Selon vous, le fait d'être une femme apporte-t-il des considérations particulières ?</p> <p>15. Avez vous fait une recherche d'information pour évaluer ou diminuer la perception des risques (se rassurer) avant de partir en solitaire ? Pourquoi ? Quels étaient les objectifs en consultant ces informations ?</p>
--	--

16. Comment vous sentez vous généralement quand vous voyagez en solitaire ?

17. a) Avez vous déjà ressenti de la solitude, des inquiétudes ?

OUI  NON

Si oui :

b) Comment gèrez vous cela ?

d) Selon vous, les réseaux sociaux facilitent-ils ces interactions ? Aident-ils à sortir de la solitude ? Comment ? Pourquoi ?

Si non :

c) Qu'est-ce qui fait que vous ne ressentez pas de solitude à voyager seul ?

Qu'est-ce qui fait que vous ne t'inquiétez de rien durant ton séjour seul ?

18. Sur le plan psychologique, que vous apporte le voyage en solitaire ?

19. a) Y a-t-il des moments où le fait d'être seul(e) a renforcé votre expérience ?

b) Si oui, comment l'expliquez-vous ? Avez-vous des exemples ?

20. Selon vous, est-ce que le fait de voyager seul(e) change quelque chose à la personne que nous sommes ? Pourquoi ? Votre exemple ?

21. Il y a des gens qui disent qu'ils voyagent seuls mais qu'ils *ne sont pas seuls*. C'est possible ?

22. Dans quelle mesure les interactions sociales avec d'autres voyageurs sont-elles importantes pour vous ? Avez-vous rencontré des obstacles pour établir des liens sociaux ? (Lesquels, exemples ?)

**PERCEPTIONS  
DU VOYAGE SOLITAIRE**

23. a) Avez vous déjà voyagé accompagné d'une autre personne ?

OUI  NON

Si oui :

b) Voyez vous une différence dans l'expérience seul VS celle accompagné ?

24. a) Comment percevez-vous la différence entre le voyage seul et le voyage accompagné ou en groupe ?

b) Y a-t-il des avantages et inconvénients à l'un comme à l'autre ?

25. a) Croyez-vous que le voyage en solitaire devienne de plus en plus populaire actuellement ?

OUI  NON

b) Qu'est-ce qui explique votre perception ?

26. Y a-t-il un aspect du voyage en solitaire que nous n'avons pas traité que vous souhaitez me partager ?

## ANNEXES B QUESTIONNAIRE 2 : Les professionnels du tourisme

1. a) Avez-vous clients qui voyagent seuls ?  Oui  Non  
b) Représentent-ils une part importante dans les revenus de votre entreprise ?
  
2. Comment percevez-vous le profil des touristes solitaires par rapport aux autres segments de clientèle ?
  
3. Avez-vous observé des évolutions récentes dans ce segment de clientèle ?
  
4. Est-il plus intéressant ou tout aussi intéressant pour un fournisseur de service d'accueillir les touristes en groupe plutôt que seuls ? Pourquoi ?
  
5. Votre organisation propose-t-elle des offres spécifiques pour ce type de clientèle ?  
  
 OUI  
a) Quels types de services ou d'offres votre organisation propose-t-elle pour répondre aux besoins des voyageurs solitaires ?  
b) Vos services différent-ils entre les voyageurs solitaires et les non solitaires ?  
c) Avez-vous des initiatives spécifiques pour les attirer ?  
d) Ces offres rencontrent-elle un succès ?  
→ Pensez-vous les maintenir ou les développer ?  
  
 NON  
d) Pourquoi ? Quelles en sont les raisons ?
  
6. Des voyageurs rapportent des coûts additionnels du fait de voyager seul, en hébergement notamment. Selon vous, pourquoi ?

7. Des voyageurs en solitaires rapportent aussi ne pas avoir accès aux meilleurs services – tables bien en vue dans un restaurant. Selon vous, pourquoi cela ?
8. a) Pensez-vous que les voyageurs solitaires représentent un segment difficile à satisfaire ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- b) Avez-vous rencontré (ou pourriez-vous rencontrer) des difficultés dans la mise en place de services pour les touristes solitaires ?
- OUI  NON
- c) Si oui, lesquelles ?
9. Quels sont, selon vous, les principaux défis (barrières) pour vous/les acteurs du tourisme dans l'intégration des touristes solitaires ?
10. En général, comment voyez-vous l'évolution de ce segment dans les années à venir en ? Et au sein de votre entreprise ?
11. Quelles seraient, selon vous, les meilleures pratiques pour répondre aux besoins des touristes solitaires ? Les meilleures propositions ?
12. Y a-t-il un aspect concernant les voyageurs que nous n'avons pas traité que vous souhaitez partager ?

## ANNEXES C : FORMULAIRE DE CONSENTEMENT



### FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

#### **Le voyageur solitaire et l'industrie du tourisme : motivations, enjeux et défis des touristes et réponses des acteurs**

##### **Étudiant-chercheur**

Loïc Thannberger,  
Maîtrise en développement du tourisme,  
Coordonnées : +33622815965, thannberger.loic@courrier.uqam.ca

##### **Direction de recherche**

Alain A. Grenier,  
ESG UQAM,  
Coordonnées : grenier.alain-adrien@uqam.ca

##### **Préambule**

Nous vous invitons à participer à un projet de recherche qui implique la participation à un entretien. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Vous pouvez nous poser toutes les questions que vous jugez nécessaires.

##### **Description du projet et de ses objectifs**

Ce projet de recherche porte sur la considération des touristes solitaires dans le secteur touristique. Il s'agit d'une étude qualitative visant à comprendre les motivations, les défis et les attentes spécifiques de cette population souvent négligée par les acteurs du tourisme. Le projet explore également la perception des professionnels du secteur vis-à-vis de cette catégorie de voyageurs, en mettant en lumière les éventuelles discriminations ou lacunes dans les offres touristiques existantes.

Durée prévue du déroulement du projet

Le projet s'étendra sur une période de huit mois, de janvier à Août 2025, incluant la phase de recherche documentaire, la réalisation d'entrevues qualitatives et l'analyse des résultats.

##### **Nombre de participants impliqués**

La recherche impliquera une quinzaine de participants. Cela inclut une dizaine de touristes solitaires sélectionnés selon différents critères (âge, genre, expériences de voyage) et d'environ cinq professionnels du secteur touristique (agences de voyages, hôtels, compagnies de croisière, etc.).

##### **Population ciblée**

Le projet cible deux catégories principales :

1. Les touristes solitaires, afin de recueillir leurs témoignages sur les expériences positives et négatives qu'ils ont vécues dans différents contextes touristiques.

2. Les professionnels du secteur touristique, pour mieux comprendre leur perception des voyageurs solitaires et identifier les pratiques existantes ou les ajustements possibles pour mieux répondre à leurs besoins.

#### Objectifs poursuivis

Le projet poursuit plusieurs objectifs :

- Comprendre les motivations des touristes solitaires à voyager seuls et les bénéfices qu'ils en retirent (développement personnel, introspection, évasion, etc.).
- Identifier les défis rencontrés par les touristes solitaires, tels que le surcoût lié à l'absence de partage de chambre, le sentiment d'exclusion, ou encore les difficultés d'accès à certaines activités touristiques.
- Évaluer la considération des touristes solitaires par les acteurs du secteur touristique et recenser les initiatives mises en place pour répondre à leurs besoins.
- Proposer des pistes d'amélioration aux acteurs du secteur pour mieux intégrer les voyageurs solitaires dans leurs offres, notamment en prenant en compte le rôle des réseaux sociaux dans la promotion de ce type de tourisme.

#### Nature et durée de votre participation

##### Rencontre et description détaillée des tâches

Les participants seront invités à participer à une seule rencontre individuelle d'une durée d'environ 45 minutes.

Rencontre unique (45 minutes) :

- Objectif :
  - o Comprendre les expériences de voyage des participants, leurs motivations à voyager seuls, les défis rencontrés et les solutions qu'ils ont adoptées.
  - o Comprendre la place des voyageurs solitaires et les propositions mises en place avec les professionnels du tourisme
- Tâche : Répondre à une série de questions ouvertes dans le cadre d'un entretien semi-directif.
- Format : Enregistrement audio de l'entretien (avec le consentement préalable du participant).

##### Lieu de la rencontre

L'entretien se déroulera dans un lieu choisi par le participant (bureau, café, local à l'université, etc.) ou en visioconférence selon les préférences de chacun. L'objectif est de garantir un environnement confortable et propice aux échanges.

##### Utilisation d'enregistrements audio

L'entretien sera enregistré à des fins d'analyse. Cet enregistrement sera strictement confidentiel et ne sera accessible qu'aux membres de l'équipe de recherche. Le participant aura la possibilité de refuser l'enregistrement s'il le souhaite. Dans ce cas, des notes manuscrites seront prises à la place.

##### Avantages liés à la participation

Vous ne retirerez personnellement pas d'avantages à participer à cette étude. Toutefois, vous aurez contribué à l'avancement de la science.

### **Risques liés à la participation**

*En principe, aucun risque et avantage ne sont liés à la participation à cette recherche.* Toutefois, si les échanges font ressurgir des souvenirs traumatiques. Ci-joint se trouvent les coordonnées du service de soutien psychologique désigné:

Téléphone : 514 527-9565

Adresse : 1705, rue de la Visitation, Montréal, Québec, H2L 3C3

### **Confidentialité**

Vos informations personnelles ne seront connues que du chercheur et ne seront pas dévoilées lors de la diffusion des résultats. Les entrevues transcrites seront numérotées et seul le chercheur aura la liste des participants et du numéro qui leur aura été attribué. Les enregistrements seront détruits dès qu'ils auront été transcrits et tous les documents relatifs à votre entrevue seront conservés sous clef durant la durée de l'étude. L'ensemble des documents sera détruit après la remise du projet.

### **Utilisation secondaire des données**

Ces données seront utilisées exclusivement pour cette recherche.

### **Participation volontaire et retrait**

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Loïc verbalement ; toutes les données vous concernant seront détruites.

### **Indemnité compensatoire**

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue.

### **Des questions sur le projet ?**

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation, vous pouvez communiquer avec les responsables du projet :

Directeur de recherche : Alain A. Grenier, ESG UQAM, grenier.alain-adrien@uqam.ca

Étudiant chercheur : Loïc Thannberger, Maitrise en développement du tourisme, +33622815965, thannberger.loic@courrier.uqam.ca

Des questions sur vos droits ? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPÉ) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du cerpe-pluri@uqam.ca - 514 987-3000, poste 3642 (arts, communication, science politique, droit, sciences, éducation, gestion, etc.)

Pour toute autre question concernant vos droits en tant que personne participante à ce projet de recherche ou pour formuler une plainte, vous pouvez communiquer avec le bureau de la protectrice universitaire de l'UQAM [protectriceuniversitaire@uqam.ca](mailto:protectriceuniversitaire@uqam.ca); 514-987-3151.

### **Remerciements**

Nous vous remercions pour votre participation à ce projet de recherche.

**Consentement**

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

\_\_\_\_\_  
Prénom Nom

\_\_\_\_\_  
Signature

\_\_\_\_\_  
Date

**Engagement du chercheur**

Je, soussigné(e) certifie

(a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire ; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard ;

(c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus ;

(d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

\_\_\_\_\_  
Prénom Nom

\_\_\_\_\_  
Signature

\_\_\_\_\_  
Date

## ANNEXES D : CERTIFICATION ÉTHIQUE

No. de certificat : 2025-7547

Date : 2025-02-07

### CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE plurifacultaire) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains*(2020) de l'UQAM.

- Titre du projet : Le voyageur solitaire et l'industrie du tourisme : motivations, enjeux, défis des touristes et réponses des acteurs
- Nom de l'étudiant : Loïc Thannberger
- Programme d'études : **Maîtrise en développement du tourisme (avec mémoire)**
- Direction(s) de recherche : Alain Adrien Grenier

#### Modalités d'application

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

**Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission.** Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année au plus tard un mois avant la date d'échéance (2026-02-07) de votre certificat. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.



Raoul Graf, M.A., Ph.D.  
Professeur titulaire, Département de marketing  
Président du CERPE plurifacultaire