



# Vacances au pays de la pandémie



PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE

« On est confinés à des choix plus restreints. Mais c'est bien aussi, sourit Daniel-Martin Leduc, infirmier aux urgences rencontré en train de pique-niquer au parc Jarry, à deux semaines de ses vacances bien méritées. Il y a quand même moyen de trouver des petits bijoux de tourisme local, plutôt que de s'obliger à s'exiler ailleurs ! »

---

# Et puis ? Vos vacances, cette année ? Moins dépayssantes, certes, mais reposantes ? Peut-être bien que oui. Parce qu'il n'est pas toujours nécessaire de partir bien loin pour se relaxer. L'art de faire contre mauvaise fortune (pandémique) bon cœur, quoi. Explications, nuances, et espoir.

Publié le 8 août 2020 à 8h00



**SILVIA GALIPEAU**  
LA PRESSE

« On est confinés à des choix plus restreints. Mais c'est bien aussi, sourit Daniel-Martin Leduc, infirmier aux urgences rencontré en train de pique-niquer au parc Jarry, à deux semaines de ses vacances bien méritées. Il y a quand même moyen de trouver de petits bijoux de tourisme local, plutôt que de s'obliger à s'exiler ailleurs ! » Objectif ? « On va se promener au Québec, sourit le jeune papa, et c'est aussi simple que ça ! »

Se promener au Québec, c'est d'ailleurs ce que la quasi-totalité des vacanciers avaient l'intention de faire, d'après le sondage annuel de CAA-Québec, rendu public fin juin. Pandémie (et annulations de voyages) oblige, les Québécois se sont rués vers les régions (notamment Charlevoix, la Gaspésie, et le Lac-Saint-Jean), avec les dommages collatéraux que l'on sait. En tête de liste des activités prévues : les randonnées, les escapades, le camping et autres sorties à vélo. S'il faut se fier aux sondages, les Québécois n'auront jamais fait autant de plein air que cet été.

Ces vacances sont-elles pour autant plus relaxes ?

**« C'est sûr que dans les destinations et les activités que les gens recherchent, on parle de destinations nature, loin des grandes villes. La pratique du vélo, les randonnées, ce sont des activités que l'on présume plus zen, parce que plus proches de la nature. »**

— Pierre-Olivier Fortin, porte-parole de CAA-Québec

De là à dire que les vacances auront effectivement été plus reposantes, il n'ose pas trop s'avancer. « Je ne suis pas psychologue », rit-il. De son côté, il se prépare à partir en camping pour la toute première fois de sa vie, et confie franchement que c'est ici tout sauf reposant. « Pantoute ! Beaucoup de gens font des choses pour la première fois, et ça peut amener une source de stress ! »

## Repos mitigé



« C'est stressant », confirme Virginie Perreault, croisée avec ses enfants.

---

Sans parler de tout le stress associé à la pandémie qui plane toujours au-dessus de nos têtes, faut-il le rappeler. « C'est stressant, confirme Virginie Perreault, croisée avec ses deux enfants. Porter le masque, se faire dire où aller dans tous les magasins, il faut s'adapter. » En temps normal, sa fille Alicia, 8 ans, serait au camp de jour. Mais pas cette fois. « Elle est avec moi tous les jours. C'est plus difficile. Oui, c'est fatigant. Ça prend de l'énergie », confie la jeune maman, qui passe donc ses journées ici, au parc Jarry. « C'est pas mal ça ! »

« Il faut être plus créatif », croit pour sa part Isabelle Chrun, rencontrée non loin de là. La jeune femme a l'habitude de partir vers des destinations exotiques chaque année (Australie, Irlande...). Cette fois, elle s'est rabattue sur le mont Tremblant. « Tout est question de volonté de s'évader, croit-elle. Ou bien on reste en boule et on pleure notre vie, ou bien on profite de la chance qu'on a d'avoir de beaux parcs nationaux. »



PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE

Isabelle Chrun

**« C'est sûr que quand on jase avec d'autres vacanciers, ce n'est pas parfait. Mais on fait de notre mieux... »**

— Isabelle Chrun, croisée au parc Jarry.

Parlant de destinations exotiques, probablement que personne n'en visitera cet été. Oubliez les images de cocotiers qui inondent habituellement les réseaux sociaux, ces jours-ci. Des réseaux sociaux qui sont étonnamment homogènes, l'aviez-vous remarqué ? Beaucoup de couchers de soleil, de lacs, de kayaks. Pas de doute, personne ne souffrira trop de FOMO (*fear of missing out*, la crainte de manquer quelque chose, un sentiment humain exacerbé par Facebook et Instagram, entre autres). « Cette année, c'est plus difficile de manquer quelque chose, on a tous les mêmes paramètres, confirme

Laurent Bourdeau, titulaire de la Chaire de recherche en partenariat sur l'attractivité et l'innovation en tourisme. La crainte est moins élevée, on est tous pris au Québec ! Tous sur la même patinoire, et tout le monde veut, cette année, la nature, avec les excès qu'on a connus... »

Car qui dit mêmes paramètres dit forcément aussi bouchons. Parlez-en aux habitués de la 132, ou aux habitants de Charlevoix. « Baie-Saint-Paul, pour moi, ce n'est plus marchable, poursuit le professeur de l'Université Laval. Mais les gens marchent quand même et m'apparaissent heureux ! Pourquoi ? Ils ont quitté leur résidence, analyse-t-il. Les vacances ont un effet libérateur cette année. » Libérateur, car rimant avec une certaine dose de déconfinement. Précision : pour ceux qui en prennent. Car toujours selon le sondage de CAA-Québec, seuls 50 % des Québécois prévoyaient prendre congé cet été.

### **Retour aux sources ?**

Parlez-en à Samir Abdul, non pas en vacances, mais plutôt en congé parental, rencontré avec trois de ses quatre enfants au parc. Il passe l'été en ville, en comité restreint, essentiellement à faire de petites sorties ici et là, à vélo avec les enfants. Des vacances en modèle réduit, quoi. « Oui, je suis reposé, bien sûr, dit-il. Mais non, ce n'est pas suffisant. On préfère voir notre famille l'été. Voyager. Malheureusement, les frontières sont fermées... »



PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE

Samir Abdul, entouré de ses enfants (Abdellah, 5 ans, Imane, 10 ans, et Asma, 14 ans)

N'empêche. Ces « petites sorties » estivales, plan B auquel nous sommes tous plus ou moins contraints, ont aussi un je ne sais quoi de particulièrement ressourçant. C'est du moins ce qu'avance la psychologue de la famille Marie-Ève Brabant. Et ce, pour plusieurs raisons. Pensez-y : pour une rare fois, dit-elle, les travailleurs (sauf évidemment ceux de la santé) arrivent cette année en vacances un peu moins épuisés. Télétravail oblige, fini le métro-boulot-dodo. Finie, surtout, cette culpabilité de ne pas passer suffisamment de temps en famille (on a tous passé tout plein de temps auprès de nos enfants, rit-elle), avec l'obligation de compenser en vacances bourrées d'activités, archi organisées.





PHOTO DAVID BOILY, LA PRESSE

Marie-Ève Brabant, psychologue

**« C'est ce que je vois dans mon réseau et auprès de mes clients. C'est plus reposant, parce qu'il y a moins de choses à organiser, parce que les possibilités sont restreintes ! » Qui l'eût cru ? »**

— Marie-Ève Brabant, psychologue

« Souvent, les parents s'imposent une structure de grande envergure », poursuit la psychologue. Or, c'est impossible cette année. D'où un certain « retour aux sources », dit-elle, à l'essentiel, si on veut, avec des sorties plus simples, nécessitant moins d'organisation, mais non moins agréables. En un mot, moins stressantes. Pensez sorties au parc, pique-niques, excursions d'un jour à vélo. « Le fait d'être limité force l'être humain à s'adapter. Ça enlève de la pression. [...] Et c'est sûr que c'est beaucoup moins exigeant dans la

préparation et l'organisation. Et c'est plus bénéfique, parce que ça permet à tous de faire des vacances plus reposantes. »

Un modèle à garder en tête, assurément, post-pandémie.

© La Presse (2018) Inc. Tous droits réservés.