

Les bienfaits de voyager reconnus par la science

Table des matières

1	Introduction	2
2	Voyager, c'est dans notre ADN.....	2
3	Bienfaits reconnus du voyage	3
3.1	Contribue à une vie heureuse	3
3.2	Réduit les peurs et l'anxiété	3
3.3	Active la passion de vivre	3
3.4	Augmente la capacité d'adaptation et la créativité.....	4
3.5	Avoir une meilleure productivité	4
3.6	Une meilleure santé physique et mentale	4

Introduction

Nous connaissons tous l'adage, « voyager forme la jeunesse ». Et si, voyager permettait également de conserver la jeunesse? Découvrez ici tous les bienfaits des voyages pour votre santé physique, mentale et psychologique.

Voyager, c'est dans notre ADN

Pour moi, le voyage vaut plus que des milliers de livres de développement personnel et plus que des dizaines de thérapies. Il ouvre le chemin vers toutes les facettes de notre être à travers les différentes expressions de la spiritualité et de l'humanité que nous pouvons rencontrer aux quatre coins de la planète. Il y a aussi des bienfaits reconnus par la science au niveau mental, psychologique et même physique.

Nous n'avons pas toujours été des souverain(e)s du sofa. Il est inspirant de se rappeler que voyager et partir vers l'inconnu, c'est en nous depuis des millénaires. Nos ancêtres ont été des nomades pendant des millénaires afin de survivre au climat, trouver de la nourriture et éviter l'extinction. Ensuite, même quand les tribus se sont sédentarisées, les hommes sont partis à la chasse pour nourrir leur famille, défendre leur territoire et trouver des ressources pour améliorer leur qualité de vie.

Dans les derniers siècles, voyager était réservé aux explorateurs intrépides qui étaient prêts à risquer leur vie pour découvrir de nouveaux territoires, des trésors ou des civilisations oubliées. Aujourd'hui, le voyage s'est beaucoup démocratisé par le coût des moyens de transport, l'accès à l'information et l'amélioration de la qualité de vie sur l'ensemble de la planète. Nous avons accès à un patrimoine culturel, architectural, naturel et humain hors du commun. Le monde s'offre à nous.

Ce n'est pas étonnant que beaucoup de gens s'ennuient dans une vie routinière et sédentaire. Dans la vie de tous les jours, on se met trop souvent sur le pilote automatique. Parfois, on s'endort même au volant tellement le chemin est connu entre nos petites habitudes et nos gestes répétitifs du quotidien. On a tellement voulu être confortable et en

sécurité que notre « monde » ressemble à une petite bulle de verre. Dans laquelle, parfois, on se sent à l'étroit.

Voyager, c'est ouvrir un portail vers un monde merveilleux et nourrir le sentiment d'être tous membres de la même belle grande famille dans ce petit village qu'on appelle Terre. En plus, il offre des avantages énormes sur notre santé et notre développement global.

Bienfaits reconnus du voyage :

1. Contribue à une vie heureuse

Les expériences que nous vivons offrent des sentiments de joie plus durables que les biens matériels. L'anticipation même d'une expérience positive rend les gens heureux. Planifier un voyage, le vivre et pouvoir se rappeler des souvenirs rattachés est donc un placement garanti pour une vie heureuse.

2. Réduit les peurs et l'anxiété

Quand on voyage, on se rend compte que le monde n'est pas si méchant et dangereux qu'il paraît aux nouvelles de 22 h. Une étude a prouvé que les gens qui voyageaient dans différents pays pour des périodes prolongées faisaient plus confiance aux autres. Plus on découvre de pays différents, plus la confiance générale envers les autres est élevée.

3. Active la passion de vivre

Voyager nous ouvrirait davantage aux nouvelles expériences et diminuerait notre résistance aux changements. Une étude relie aussi à ce constat l'envie de rencontrer de nouvelles personnes, supposant que le voyage nous encourage à sans cesse rechercher de nouvelles connaissances.

4. Augmente la capacité d'adaptation et la créativité

Il a été prouvé que les gens qui voyagent étaient 20 % plus aptes à résoudre des problèmes en essayant de nouvelles solutions. Il est démontré que les gens qui voyagent régulièrement sont meilleurs pour s'adapter aux changements, sont plus créatifs et ont une aptitude à penser « outside the box ».

5. Avoir une meilleure productivité

Et oui, même pour le travail, voyager est bénéfique! Il a été démontré que les employés qui prenaient leurs congés pour voyager avaient 6,5 % plus de chances d'être promus à leur emploi, car ils étaient plus productifs et enthousiastes. Une autre étude a également prouvé que ceux qui prennent des vacances plus fréquemment ont moins de chance de maladies cardiaques et de troubles dépressifs.

6. Une meilleure santé physique et mentale

Le voyage permet d'être stimulé physiquement et intellectuellement. Diverses études démontrent que le voyage offre des bienfaits multiples au niveau de la santé, tels :

- ✓ Diminution des effets du stress
- ✓ Prendre du recul sur des crises et des conflits
- ✓ Meilleure faculté de concentration et d'analyse
- ✓ Meilleure perception de soi (estime de soi)
- ✓ Prévention de la maladie d'Alzheimer

Avec tous ces bienfaits, qu'attendez-vous pour faire votre valise et partir à l'aventure !

Martin Bilodeau

Bibliographie

Cao, Jiyin., Galinsky, A, D., Maddux, W, W. (2013). Does Travel Broaden the Mind? Breadth of Foreign Experiences Increases Generalized Trust. *Sage Journals*.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1948550613514456>

Gilovich, T., Killingsworth, M, A., Kumar, A. (2014). *Waiting for Merlot: Anticipatory Consumption of Experiential and Material Purchases*.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25147143/>

Hamilton, A. (2009). Living Outside the Box: New Evidence Shows Going Abroad Linked to Creativity. *American Psychological Association*.

<https://www.apa.org/news/press/releases/2009/04/abroad-creativity>

St-Cyr-Leroux, B. (2018). *Les bienfaits scientifiques du voyage*. Viago.

<https://viago.ca/les-bienfaits-scientifiques-du-voyage/>