



**HAL**  
open science

# La quête de bien-être. Sociologie des expériences de la cure contemporaine : Baignoles de l'Orne comme illustration

Adrien Sonnet

## ► To cite this version:

Adrien Sonnet. La quête de bien-être. Sociologie des expériences de la cure contemporaine : Baignoles de l'Orne comme illustration. Sociologie. 2015. dumas-02316183

**HAL Id: dumas-02316183**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02316183>**

Submitted on 15 Oct 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UNIVERSITE DE CAEN BASSE-NORMANDIE

UFR STAPS

LABORATOIRE CESAMS

**MEMOIRE de RECHERCHE**

Pour l'obtention du Master 2 STAPS

Spécialité : Management du Sport

PARCOURS : RECHERCHE

Co-habilitation entre les universités de Caen et de Rouen

**LA QUETE DE BIEN-ETRE**

**SOCIOLOGIE DES EXPERIENCES DE LA CURE CONTEMPORAINE**

**BAGNOLES DE L'ORNE COMME ILLUSTRATION**

Présenté par :

**ADRIEN SONNET**

Sous la direction de :

**LUDOVIC LESTRELIN**

2014-2015



UNIVERSITE DE CAEN BASSE-NORMANDIE

UFR STAPS

LABORATOIRE CESAMS

**MEMOIRE de RECHERCHE**

Pour l'obtention du Master 2 STAPS

Spécialité : Management du Sport

PARCOURS : RECHERCHE

Co-habilitation entre les universités de Caen et de Rouen

**LA QUETE DE BIEN-ETRE**

**SOCIOLOGIE DES EXPERIENCES DE LA CURE CONTEMPORAINE**

**BAGNOLES DE L'ORNE COMME ILLUSTRATION**

Présenté par :

**ADRIEN SONNET**

Sous la direction de :

**LUDOVIC LESTRELIN**

2014-2015

## *Remerciements*

À mon directeur de mémoire, Ludovic Lestrelin, pour sa disponibilité, ses encouragements et ses conseils avisés. Présent tout au long de l'année, il a su me donner les armes pour réaliser ce travail. Sans lui, ce dernier n'aurait pas eu la même consistance.

À Charlotte qui m'a fourni de nombreuses informations sur l'établissement B'o Resort et qui a été présente à chacune de mes sollicitations.

À l'ensemble des personnes qui ont accepté de prendre du temps pour répondre à mes entretiens.

Enfin, à mes proches, et notamment ma mère, pour leur soutien, leurs relectures et leurs encouragements.

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>1</b>
---------------------------	----------

## **PREMIERE PARTIE**

<b>POUR UNE SOCIOLOGIE DU BIEN-ETRE</b> .....	<b>4</b>
---	----------

### **CHAPITRE PREMIER**

<b>DU SOUCI DU CORPS A LA QUETE DE BIEN-ETRE</b> .....	<b>5</b>
--	----------

1. Aperçu historique de l'évolution de la perception du corps.....	5
2. Les activités physiques et sportives : entre investissements individuels et logiques sociales.....	7
2.1. « Le sport » comme idéal de conduite individuelle.....	8
2.2. Les activités physiques et sportives, une mise en jeu du corps socialement différenciée.....	9
3. Rester actif pour bien vieillir : enjeu de société, épreuve individuelle.....	12
3.1. Le vieillissement comme épreuve.....	12
3.2. Des injonctions au bien vieillir et au bien-être.....	14
3.3. Le développement d'un marché des activités physiques d'entretien.....	17

### **DEUXIEME CHAPITRE**

#### **« ENQUETE SUR LA QUETE »**

<b>UNE ANALYSE SOCIOLOGIQUE DE LA RECHERCHE DU BIEN-ETRE</b> .....	<b>19</b>
--	-----------

1. Le bien-être : état des lieux des travaux existants et proposition d'approche.....	19
1.1. Le bien-être, une notion pluridimensionnelle.....	20
1.2. Saisir le bien-être en étudiant la relation entre institutions et acteurs.....	22
1.3. Appréhender les stations thermales sous l'angle du bien-être.....	23
2. Investir le B'O spa thermal de Bagnoles de l'Orne en tant qu'ethnographe.....	25
3. Présentation des protagonistes et description des conditions de réalisation des entretiens.....	27
3.1. Une esquisse sociographique des personnes interviewées.....	27
3.2. Quelques précisions sur l'enquête.....	32

### **TROISIEME CHAPITRE**

#### **LES THERMES DE BAGNOLES DE L'ORNE : DE LA « STATION DE LA JAMBE » AU « TERRITOIRE**

<b>DU BIEN-ETRE »</b> .....	<b>35</b>
-----------------------------	-----------

1. De la ville d'eau à la bulle touristique.....	35
1.1. Une brève histoire de la station thermale.....	35
1.2. L'établissement B'o Resort et le discours publicitaire du séjour à Bagnoles de l'Orne.....	37
2. B'o Thermes, B'o Spa thermal : un découpage spatial au cœur de l'établissement thermal.....	39
2.1. Le B'o Thermes.....	40
2.2. Le B'o spa thermal.....	42
3. Les soins dispensés au B'o Spa et leur organisation temporelle.....	48
4. Aperçu tarifaire.....	50

## **DEUXIEME PARTIE**

<b>ANALYSE DES EXPERIENCES DE LA CURE CONTEMPORAINE : ESSAIDE TYPOLOGIE.....</b>	<b>53</b>
--	-----------

### **QUATRIEME CHAPITRE**

#### **LE SEJOUR AU B'O SPA THERMAL :**

<b>UN INVESTISSEMENT MULTI-NIVEAUX .....</b>	<b>54</b>
1. Un investissement financier.....	54
2. Un investissement temporel.....	56
3. Un investissement spatial.....	58
4. Un investissement imaginaire.....	61

### **CINQUIEME CHAPITRE**

#### **UN CORPS SENSIBLE :**

<b>DENOMINATEUR COMMUN DES CLIENTS DU B'O SPA THERMAL .....</b>	<b>66</b>
1. Le rôle du médecin traitant dans la prescription thermique.....	66
2. Le place des médecines parallèles.....	68
3. Une relation privilégiée avec les activités physiques d'entretien.....	70
4. L'accès au bien-être ou l'écoute attentive du corps.....	73

### **SIXIEME CHAPITRE**

#### **VIEILLESSE ET VIEILLISSEMENT :**

<b>ENTRETENIR SON CAPITAL CORPOREL, AGIR SUR SON CAPITAL SOCIAL.....</b>	<b>76</b>
1. Le séjour thermal comme épreuve charnelle : modeler son corps, résister à l'usure du temps.....	76
1.1. <i>La mort comme angoisse</i> .....	77
1.2. <i>La maladie d'Alzheimer, une peur qui accompagne le vieillissement</i> .....	78
1.3. <i>Lutter contre la dépendance</i> .....	79
2. Le séjour thermal comme épreuve sociale : entretenir une relation, tisser de nouveaux liens.....	81
2.1. <i>Des relations sociales éphémères mais nécessaires à l'épanouissement</i> .....	84
2.2. <i>Un lieu au caractère intimiste qui favorise les relations avec le personnel</i> .....	87
2.3. <i>Le séjour thermal ou la stimulation des liens familiaux</i> .....	88

### **SEPTIEME CHAPITRE**

#### **LA DIVERSIFICATION DES FORMES D'INVESTISSEMENT**

<b>DES ESPACES THERMAUX .....</b>	<b>91</b>
1. Les principes organisateurs de la typologie.....	91
2. La population curiste ou l'ardeur d'un soulagement corporel.....	94
3. La population hédoniste ou la volonté du bien-être immédiat.....	97
4. Les abonnés ou les vertus des activités physiques.....	99
5. Les ponctuels ou le désir de la découverte.....	102

<b>CONCLUSION .....</b>	<b>104</b>
-------------------------	------------

<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>107</b>
---------------------------	------------

<i>SOURCES</i> .....	<i>110</i>
<i>ANNEXES</i> .....	<i>111</i>





## INTRODUCTION

« Le thermalisme était longtemps réservé aux personnes souffrant de certaines pathologies. Depuis peu, les stations thermales visent une nouvelle clientèle et proposent des offres bien-être et remise en forme de plus courte durée. Vous êtes fatigué, stressé ? Vous pouvez profiter d'un week-end ou d'une semaine en mini-cure thermale pour vous remettre sur pied. [...] Tous les soins proposés promettent détente et bien-être. Vous pourrez profiter des piscines d'eau thermale, de massages aux huiles essentielles, de modelages du corps, de bains de boue, et vous prélasser au spa ou au sauna. Certaines mini-cures sont principalement axées sur le stress. Elles proposent des séances de yoga, de Tai Chi ou de sophrologie en plus des autres soins thermaux. Vous pouvez trouver ailleurs les soins proposés en mini-cures. Cependant, les mini-cures thermales ont des avantages que vous ne trouverez pas ailleurs : la pureté de l'eau thermale, ses vertus apaisantes et réparatrices et les compétences des professionnels du thermalisme qui seront à vos petits soins. [...] »<sup>1</sup>. Force est de constater, à la lecture de cet article, que les offres de bien-être sont aujourd'hui omniprésentes dans le paysage du thermalisme contemporain. Lieux de distinction pour l'aristocratie au XIX<sup>e</sup> siècle, historiquement associées à une image hygiéniste et médicalisée, les stations thermales sont présentées depuis le début des années 2000 comme le « nouvel Eldorado du bien-être ».

Ayant traversé une crise de fréquentation au cours des années 1990, le thermalisme français a cherché, en effet, à repositionner son offre pour donner une nouvelle image aux établissements de soins. C'est dans cette perspective que les premières formules de remise en forme sont proposées à la fin des années 1990 comme compléments aux soins thermaux<sup>2</sup>. C'est plus récemment néanmoins que s'affirme la montée en puissance de la notion de bien-être dans la société et que se diffusent parallèlement de nouveaux soins promettant détente et relaxation aux clients des stations thermales. Promoteurs du tourisme local et établissements thermaux s'associent pour vanter une image sociale stimulant l'imaginaire et garantissant l'évasion. Pour ce faire, les atouts des villes thermales ne manquent pas. Marquées par le faste et le style de vie mondain de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, elles jouissent bien souvent d'une architecture remarquable qui dénote avec le paysage environnant. À ce titre, elles sont souvent caractérisées comme des villes hors du temps. Elles ont également hérité d'un ensemble

---

<sup>1</sup> Guide-Piscine, Guide-Piscine.fr [En ligne] : [http://www.guide-piscine.fr/thermes/tout-savoir-sur-le-thermalisme/mini-cure-thermale-soins-bien-etre-705\\_A](http://www.guide-piscine.fr/thermes/tout-savoir-sur-le-thermalisme/mini-cure-thermale-soins-bien-etre-705_A), Mini-cure thermale : soins et bien-être.

<sup>2</sup> Selon les termes de : LOHEZ Marc, « Thermalisme et tourisme : les évolutions récentes en France », *L'information géographique*, vol. 64, n°4, 2000, p. 314-321.

conséquent de loisirs propres à l'époque aristocratique qui les rendent particulièrement attractives. Généralement entourées de relief, d'où elles tirent leur source, les villes thermales mettent ainsi en scène la nature comme atout commerciale supplémentaire. Finalement, en créant, d'une part, une offre de bien-être complémentaire aux premiers soins hygiénistes et en capitalisant, d'autre part, sur l'ensemble de leurs avantages initiaux, fruits de la sédimentation historique, au moyen d'artifices publicitaires et marketing, elles ont peu à peu réussi à attirer un public plus nombreux.

Tant et si bien que cohabitent, au sein des établissements thermaux contemporains, usages traditionnels et modernes de la cure. Une véritable segmentation est, en effet, mise en place par ces structures. De nombreuses offres se distinguent et proposent dès lors différentes expériences du séjour thermal. Dès lors, des populations aux caractéristiques et aux attentes diverses se côtoient. En observant l'injection de ces nouvelles offres de bien-être, le présent travail a pour ambition d'analyser les types d'expériences qui caractérisent dorénavant l'investissement dans les espaces thermaux, en allant au plus près des acteurs, en cherchant à distinguer leurs propriétés et les motifs qui les poussent à agir.

S'intéresser à la quête contemporaine de bien-être et à ses formes (ici thermales donc) oblige à faire dialoguer différentes directions de recherche ayant toutes un lien avec l'objet : évolution de la sensibilité au corps, montée en puissance de l'individu comme valeur centrale de nos sociétés, place des activités physiques et sportives, transformation du rapport au vieillissement et poids des discours et dispositifs politiques liés à la santé. Cela suppose également de croiser différents champs disciplinaires. Ainsi la perspective sociologique est-elle ici couplée aux approches historiques pour mieux mettre en perspective les évolutions marquantes et saisir les enjeux contemporains.

Porter le regard sur la montée en puissance de la quête de bien-être dans la société nécessite d'apporter quelques justifications et précisions (*première partie*). En effet, cela implique, tout d'abord, de contextualiser l'objet de recherche par rapport à des écrits existants. De ce fait, il est nécessaire de resituer le propos par rapport à l'évolution du rapport au corps dans la société. Cette dernière étant par ailleurs marquée par une injonction omniprésente à l'accomplissement personnel, se réaliser soi-même en s'occupant de soi et, par extension, de son corps, deviendrait pour l'individu un critère indispensable de l'accession au bien-être (*premier chapitre*). La plupart des travaux scientifiques déjà réalisés sur le bien-être sont largement centrés sur des approches quantitatives sensibles aux considérations économiques. Dès lors, l'attention donnée à la subjectivité des individus croisée à la prise en compte de l'image sociale véhiculée par les institutions thermales permet de proposer une

nouvelle approche du bien-être. Pour ce faire, le repositionnement du thermalisme français vers des offres de bien-être a semblé constituer un terrain idoine pour réaliser une enquête (*deuxième chapitre*). Prendre comme terrain d'enquête la station thermale de Bagnoles de l'Orne, située en Basse-Normandie, est apparu en effet comme une option intéressante. En proposant mes services en tant que coach sportif, j'ai pu réaliser une enquête de type ethnographique pendant un mois. Cette position d'observateur-participant au sein de la structure a permis d'être au contact des individus fréquentant l'espace thermal tout en offrant la possibilité de saisir la manière dont l'institution promeut une nouvelle image sociale. Une description générale, historique et détaillée, de l'établissement thermal de Bagnoles de l'Orne permet de mettre en lumière concrètement ce repositionnement (*troisième chapitre*).

L'objectif est alors de montrer comment les clients du B'o Resort s'approprient leur séjour au spa thermal (*deuxième partie*)<sup>3</sup>. Le séjour thermal est caractérisé par un investissement multi-niveaux qu'il convient de décrire (*quatrième chapitre*). Si tous les clients ne fréquentent pas l'établissement pour les mêmes motifs, leur rapport sensible au corps est une caractéristique largement partagée (*cinquième chapitre*). De plus, s'ils ne sont pas tous de la même catégorie d'âge et s'ils ne souffrent pas tous de pathologies, ils partagent un regard relativement semblable sur le processus de vieillissement et envisagent le séjour thermal comme une solution efficace pour freiner ce dernier (*sixième chapitre*). La segmentation des espaces thermaux doit toutefois être relevée, entre usage traditionnel ou moderne de la cure d'une part, et investissement régulier ou irrégulier de la part des clients d'autre part. Il est dès lors possible d'identifier des types d'expériences différenciés qui caractérisent désormais les espaces thermaux (*septième chapitre*).

---

<sup>3</sup> L'établissement thermal B'o Resort est scindé en deux espaces. Le B'o thermes propose des offres thermales traditionnelles. Le B'o spa thermal ajoute à ces offres des soins « bien-être » pour ses clients. Cet aspect compose notamment le cœur de l'analyse présente dans le chapitre trois.

## **PREMIERE PARTIE**

### **POUR UNE SOCIOLOGIE DU BIEN-ETRE**

Depuis plusieurs siècles, le rapport que l'individu entretient avec son corps a largement évolué. Dans une société qui valorise aujourd'hui la réussite (professionnelle, familiale, conjugale, personnelle, etc.) mais qui ne fournit plus de repères collectifs, le corps devient l'objet et l'enjeu d'investissements particulièrement importants, une manière de prendre en main son existence. L'essor de la pratique d'activités physiques et sportives en est une manifestation. Alliant bénéfices corporels et stimulation du lien social, elles concernent désormais une population relativement diversifiée, particulièrement pour ce qui concerne les catégories d'âge. Être ou rester actif tend même à devenir une injonction dans une société confrontée plus largement au vieillissement de sa population. Dans cette optique, des actions sont mises en œuvre par les acteurs publics et un marché des activités physiques d'entretien s'est aussi développé en France autour du mouvement sportif fédéral mais aussi de structures commerciales. La promotion de la santé côtoie la quête du bien-être (*chapitre premier*).

Les stations thermales se sont progressivement positionnées sur ce « créneau ». Construites majoritairement à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, elles sont traditionnellement associées à une image médicalisée mais ont été confrontées à une baisse de leur fréquentation au cours des années 1990. En partenariat avec les acteurs de la promotion touristique, elles ont su toutefois faire évoluer leur offre pour attirer un nouveau public en proposant des formules « remise en forme » puis « bien-être », de telle sorte qu'elles se posent dorénavant comme de véritables « territoires du bien-être » (*deuxième chapitre*).

Tel est le cas de Bagnoles de l'Orne en Basse-Normandie, où se situe l'établissement thermal du B'o Resort, choisi pour réaliser une enquête de terrain de type ethnographique dont l'objectif est d'essayer de comprendre les enjeux de cette nouvelle quête et la manière dont ce type d'espace est aujourd'hui investi par une clientèle diversifiée (*troisième chapitre*).

## CHAPITRE PREMIER

### DU SOUCI DU CORPS A LA QUETE DE BIEN-ETRE

Considérer le corps comme porte parole de l'esprit, sorte d'interface avec le monde, ne va pas de soi. Longtemps, le corps a par exemple été pensé comme une machine exécutrice dirigée par l'âme. Profondément évolutif et historiquement déterminé, le rapport au corps est lié aux normes et valeurs caractéristiques d'une époque et d'une société. Pèsent alors sur les individus des injonctions variables auxquelles ceux-ci doivent se conformer. Sculpter le corps, lui consacrer du temps, l'embellir peuvent ainsi être appréhendés comme autant de pratiques sociales et culturelles<sup>1</sup>. Qu'en est-il de nos jours ? Le souci contemporain du corps semble profondément lié à l'invitation, diffuse et large, adressée à chacun d'entre nous de «se réaliser » : l'individu est devenu une valeur centrale de nos sociétés. L'accomplissement personnel passe notamment par la pratique d'activités physiques et sportives. À l'origine, celles-ci sont fortement associées à la jeunesse. Elles sont par ailleurs investies de manière différenciée selon les catégories sociales. Toutefois, « être actif » tend à toucher une population de plus en plus large. Les personnes âgées, par exemple, sont aujourd'hui fortement conviées à « réussir leur vieillissement », au nom d'elles-mêmes et pour le bien de la société. Le développement des pratiques physiques d'entretien en est une manifestation particulièrement significative.

#### 1. Aperçu historique de l'évolution de la perception du corps

« Le corps est aujourd'hui un enjeu de connaissance en tant que formidable analyseur de nos sociétés contemporaines car il renseigne sur le statut de l'individu »<sup>2</sup>. Il permet également et surtout de renseigner l'individu sur lui-même. Entité complexe soumise à de nombreuses fonctions, le corps est un porte parole de l'identité rattachant l'homme à son environnement. D'ailleurs, « l'individu utilise ses différentes dynamiques corporelles comme autant d'instruments lui permettant d'agir et de penser, instruments qui évoluent historiquement, notamment avec l'accélération de la modernité »<sup>3</sup>.

En partant du postulat que « la manière d'éprouver le corps a des effets sur la manière de s'éprouver soi-même », Georges Vigarello propose, dans son *Histoire de la perception du*

<sup>1</sup> MAUSS Marcel, « Les techniques du corps », *Sociologie et Anthropologie*, Paris, PUF, coll. « Quadrige », 2001 [1934].

<sup>2</sup> BROMBERGER Christian, DURET Pascal, KAUFMAN Jean-Claude, LE BRETON David, DE SINGLY François, VIGARELLO Georges, *Un corps pour soi*, Paris, PUF, 2005, p. 9.

<sup>3</sup> *Ibidem*, p. 67.

*corps*, de décrire l'évolution historique de la place du corps et de sa perception par l'homme moderne<sup>4</sup>. Pour Vigarello, le XVIII<sup>e</sup> siècle et l'avènement des philosophes des Lumières constituent un marqueur chronologique séparant deux périodes distinctes. La première, « pré moderne », est celle de la conscience de la place du corps par le prisme de la douleur. Le *cogito ergo sum* de Descartes distingue alors nettement l'âme de l'enveloppe charnelle. La seconde est marquée par la naissance d'un monde intérieur qui questionne l'individu. « Je sentis avant de penser », la formule de Rousseau se substitue à l'assertion cartésienne. Les philosophes des Lumières s'attachent ainsi à donner de l'importance au corps et les sensations corporelles sont prises au sérieux. L'attention nouvelle accordée à l'intériorité de l'homme a de puissantes implications. De fait, « l'individu y trouve à se redéployer, à jouir autrement de soi, à renouveler ses imaginaires, à mieux se dire et s'éprouver »<sup>5</sup>. En se définissant à partir de ce qu'il est vraiment, l'individu chasse la puissance métaphysique qui occupait ce rôle. Ce changement de mentalité entraînant une rationalité nouvelle provoque une curiosité toujours plus grande. « Le territoire des sensations s'étend, l'exploration d'une intériorité corporelle régulièrement alertée se poursuit »<sup>6</sup>.

Le corps acquiert donc une dimension nouvelle dans la seconde partie du XVIII<sup>e</sup> siècle : du corps objet, support de l'âme et machine exécutrice, il devient sujet, corps sensible donnant à l'individu le sentiment d'exister. La science s'inscrit dans ce processus. Les scientifiques interrogent le corps, les médecins encouragent leurs patients à tenir un journal de maladie comprenant impressions et autres sensations nouvelles. Puis, les auteurs romantiques du XIX<sup>e</sup> siècle, à l'image de Stendhal et de Benjamin Constant, s'emparent à leur tour de l'intériorité de l'homme. Les rêves sont questionnés, des expériences avec hachich ou opium sont réalisées. « L'enjeu est explicite : éclairer les fonctionnements mentaux, mieux cerner leurs possibles sources corporelles. La curiosité sensible, une fois encore, ouvre sur une curiosité théorique »<sup>7</sup>. Ces changements trouvent une traduction jusque dans le langage. Le terme « moi » se diffuse.

Les nombreuses découvertes biologiques qui jalonnent le XIX<sup>e</sup> siècle génèrent de nouvelles évolutions. La psychologie en tant que science se développe et l'univers psychique tend à s'autonomiser de l'univers organique du corps. Dès lors, « une fois cet espace intérieur constitué, le "ressenti" du corps n'est plus simplement mode d'être ou de savoir, il devient aussi "projet", visée transformatrice, champ immense de saisie et de travail psychologiques,

<sup>4</sup> VIGARELLO Georges, *Le sentiment de soi. Histoire de la perception du corps*, Paris, Seuil, 2014, p. 10.

<sup>5</sup> *Ibidem*, p. 55.

<sup>6</sup> *Ibidem*, p. 65.

<sup>7</sup> *Ibidem*, p. 140.

nouveau territoire d'entreprise et d'action sur soi. Avec un enjeu clair : mieux s'éprouver, se mesurer, se modifier »<sup>8</sup>. Le corps devient une interface avec le monde.

L'importance toujours plus forte que l'individu accorde à son corps tout au long du XX<sup>e</sup> siècle n'est pas anodine. L'accomplissement personnel devient une valeur centrale et celui-ci trouve particulièrement sa réalisation, depuis quelques décennies, dans le monde de l'entreprise, dans l'univers de la consommation ou encore dans la sphère sportive. Alain Ehrenberg a particulièrement étudié ces mutations, défendant la thèse de l'affaiblissement des utopies collectives, de la faillite du modèle politique démocratique à résoudre les problèmes majeurs et à l'avènement, en parallèle, « d'une forme de société qui singularise n'importe qui »<sup>9</sup>. Dans son ouvrage *La Fatigue d'être soi*, il présente les années soixante comme un tournant<sup>10</sup>. D'une société rigide, bornée et réglée par une force dirigeante au sein de laquelle l'individu est guidé par une autorité normative, nous serions alors passé à une société plus « libre » dans laquelle l'ensemble des normes invite désormais l'individu à se gouverner et se réaliser lui-même. « Aujourd'hui, seule compte l'action de l'individu qui ne révèle *que* l'individu » écrit-il<sup>11</sup>. Donner de l'importance à son corps permettrait de prendre soin de soi-même.

## **2. Les activités physiques et sportives : entre investissements individuels et logiques sociales**

Dans son ouvrage majeur *Le culte de la performance*, Alain Ehrenberg propose un portrait de ce « nouvel individu », tiraillé par l'enjeu de devenir lui-même. La quête de réalisation personnelle passe selon lui par trois univers sociaux qui connaissent un profond changement de sens. La compétition sportive autrefois peu valorisée se transforme en un lieu de l'excellence sociale et corporelle, incarnée par les champions. La consommation naguère signe de dépossession et de passivité devient un mode d'épanouissement. Le monde du travail, espace de concurrence, propose désormais la figure de l'entrepreneur prenant des risques, « faisant des coups », maître de son destin (Bernard Tapie symbolisant particulièrement la rupture avec le modèle patronal ancien, synonyme d'héritier et de domination sur les ouvriers). Ces trois univers ont en commun de fortement valoriser l'activité : l'individu doit se prendre en charge lui-même et être acteur de sa propre existence.

---

<sup>8</sup> *Ibidem*, p. 177.

<sup>9</sup> EHRENBURG Alain, *Le culte de la performance*, Paris, Pluriel, 1999 [1991], p. 100.

<sup>10</sup> EHRENBURG Alain, *La fatigue d'être soi. Dépression et société*, Paris, Odile Jacob, 1998.

<sup>11</sup> EHRENBURG Alain, *Le culte de la performance, op. cit.*, p. 173



### 2.1. « Le sport » comme idéal de conduite individuelle

À ce titre, la pratique d'activités physiques et sportives apparaît comme une manière d'accomplir cette « nouvelle fiction individuelle », comme un idéal de conduite. L'individu qui se contentait jusque là d'admirer les héros et de jouer à être quelqu'un doit maintenant se singulariser et devenir lui-même. De ce fait, le « sport » entendu comme activité physique en un sens très large, diffusé dans toute la société et non plus uniquement dans les enceintes sportives, permet d'atteindre cet idéal. Ehrenberg le souligne avec beaucoup de force :

« Quand la forme physique et l'apparence corporelle ne sont plus cantonnées au registre privé, quand la pratique des sports concerne l'efficacité de son insertion professionnelle dans une entreprise, quand elle régit autant sa propre espérance de carrière que la conquête de sa dignité, le sport est une technique de fabrication de l'autonomie, un apprentissage du gouvernement de soi-même qui joue tout autant dans la vie privée que dans la vie publique »<sup>12</sup>. Dans une telle société, l'individu qui se prend en main est valorisé. Celui qui ne le fait pas devient suspect. Ainsi, le sport et ses valeurs permettent à l'individu d'être acteur de son existence et de lui donner un sens. Dans cette perspective, « la nouvelle mythologie sportive ne met donc pas seulement en scène un individu qui soigne sa forme et son apparence dans une société où la jeunesse est une norme et non plus une classe d'âge, il *forge l'individu*, un individu héroïque qui prend des risques au lieu de chercher à s'en protéger par les institutions de l'Etat providence, qui cherche à agir sur lui-même au lieu d'être commandé par d'autres »<sup>13</sup>.

Ehrenberg estime ainsi que le sport donne une nouvelle image à l'individu, celle d'un acteur au sein d'une société valorisant l'accomplissement personnel, se construisant par lui-même, prenant des risques et menant sa vie tel un entrepreneur. Les valeurs sportives se sont largement répandues dans de nombreuses sphères de la société. Le sport aventure est valorisé car il permet la prise de risque. Les valeurs du sport investissent également la sphère du travail. Un bon chef d'entreprise est alors un individu qui prend des risques, un entrepreneur et l'individu, quant à lui, doit entreprendre au nom de la réussite de sa vie privée. Réussir, c'est entreprendre. « De nos jours, le show héroïque est partout. Les héros ont quitté les écrans de cinéma [...] ou les pelouses des stades pour occuper un espace scénique indéfini. Les figures spectaculaires et les formes de spectacle échappent désormais à la spécialisation (le cinéma, le sport, etc.) pour devenir un mode d'être de la société et un mode d'être dans la

---

<sup>12</sup> *Ibidem*, p. 179.

<sup>13</sup> *Ibidem*, p. 183.

société »<sup>14</sup>. Cependant, le rapport que l'individu entretient avec l'univers sportif et par conséquent le souci qu'il porte à son corps est socialement variable. Cette injonction à l'activité touche ainsi différemment les individus selon leur âge, leur genre ou encore leur classe sociale.

## *2.2. Les activités physiques et sportives, une mise en jeu du corps socialement différenciée*

La pratique des activités physiques et sportives est en effet socialement différenciée. Elle dépend particulièrement du rapport au corps, lui-même très lié à l'appartenance sociale. C'est notamment ce que Luc Boltanski nomme la « culture somatique ». Selon lui, « l'intérêt et l'attention que les individus portent à leur corps, c'est-à-dire, d'une part à leur apparence physique, plaisante ou déplaisante, d'autre part, à leurs sensations physiques, de plaisir ou de déplaisir, croît à mesure que l'on s'élève dans la hiérarchie sociale (passant des agriculteurs aux ouvriers, des ouvriers aux employés, des employés aux cadres), et que diminue la résistance physique des individus qui n'est autre que la résistance qu'ils sont en mesure d'opposer à leur corps et à leur force physique, c'est-à-dire le parti qu'ils peuvent tirer de leur corps ». La culture somatique désignerait donc une sorte de « code de bonnes manières d'être avec son corps, profondément intériorisé et commun à tous les membres d'un groupe social déterminé »<sup>15</sup>. Ainsi, de nombreuses différences de pratiques sont constatées entre les individus des classes dites supérieures et ceux des classes dites populaires.

D'abord la pudeur. Maîtrisant un vocabulaire plus riche et métaphorique, les classes supérieures peuvent tenir avec plus d'aisance un discours lié à l'éducation sexuelle. La mise en valeur du corps chez les femmes par l'utilisation de produits de beauté forme une autre distinction. Au sein des classes populaires, les produits de maquillage sont principalement utilisés lors des temps forts de la vie sociale. Tandis que les femmes des classes supérieures vont user de nombreux produits liés à l'entretien de leur corps au quotidien en privilégiant des zones non visibles en société. En ce qui concerne le rapport au mal, « les membres des classes populaires réprouvent celui qui "s'écoute trop" et qui "passe sa vie chez le médecin" et valorisent la "dureté au mal", attendent souvent avant de consulter le médecin que la sensation

---

<sup>14</sup> *Ibidem*, p. 199.

<sup>15</sup> BOLTANSKI Luc, « Les usages sociaux du corps », *Annales. Economies, sociétés, civilisations*, vol. 26, n°1, 1971, p. 217.

morbide soit devenue d'une intensité telle qu'elle leur interdise de faire un usage normal de leur corps »<sup>16</sup>.

Les membres des classes dites populaires utilisent leur corps comme une machine, un outil de travail à des fins économiques. Sans un corps opérationnel, pas de travail. « En conséquence, l'expérience que les membres des classes populaires ont de leur corps tend à se concentrer dans l'expérience qu'ils font de leur force physique, c'est-à-dire de leur plus ou moins grande aptitude à faire fonctionner leur corps et à l'utiliser le plus longtemps et le plus intensément possible »<sup>17</sup>. Découle donc de cette utilisation des pratiques spécifiques (l'alimentation en est une par exemple, une nourriture riche et fortifiante étant largement valorisée). Dans cette optique, les membres des classes populaires ne donnent pas un grand intérêt au ressenti de leur corps. La maladie est considérée comme ce qui empêche le corps de fonctionner correctement et par extension de « faire de son corps un usage (professionnel surtout) habituel et familial ».

En revanche, « les membres des classes supérieures adoptent à l'égard de la maladie une attitude de prévision, soit qu'ils cherchent, dans le présent, les signes avant-coureurs de maladies qui ne se sont pas encore manifestées brutalement, soit qu'ils se soumettent à un certain nombre de règles qui visent à les préserver de l'atteinte de la maladie »<sup>18</sup>. Bolstanski précise que ces individus utilisent moins leur corps comme un objet nécessaire au bon déroulement de leur travail ce qui implique un autre rapport corporel. « Les sujets sociaux tendent premièrement à établir un rapport conscient à leur corps et à s'entraîner systématiquement à la perception de leurs sensations physiques et à l'expression de ces sensations et, deuxièmement, à valoriser "la grâce", la "beauté", ou "la forme physique" au détriment de la force physique »<sup>19</sup>.

L'usage du corps est donc différent selon que l'on s'élève dans la hiérarchie sociale. Bolstanski précise toutefois que l'urbanisation des modes de vie, la diminution du travail manuel et « l'évolution du niveau d'instruction moyen des différentes classes sociales [...] tendent à accroître le nombre des individus qui sont en situation de porter attention à leur corps »<sup>20</sup>. Peut-être est-ce là l'une des clefs de compréhension de la diffusion, en France, des activités physiques et sportives dans les différentes catégories sociales de la population.

---

<sup>16</sup> *Ibidem*, p. 219.

<sup>17</sup> *Idem*.

<sup>18</sup> *Ibidem*, p. 221.

<sup>19</sup> *Ibidem*, p. 223.

<sup>20</sup> *Ibidem*, p. 226.

Depuis les années 1960, le « système des sports » a largement évolué, se diversifiant et se déclinant selon Christian Pociello en trois grandes modalités de pratique des activités physiques. Marqué pendant de nombreuses années par un modèle compétitif, ascétique et « dur », largement structuré autour des fédérations (qui tentent de garder la main mise sur l'activité), l'univers sportif a vu, se développer, à partir des années 1980, un modèle original qualifié d'aventureux ou de « catastrophique », reposant sur la pleine nature (valeur d'écologisation), l'exploit et la prise de risques. Pociello souligne, par ailleurs, la montée en puissance d'un modèle « participatif » et hédoniste aux possibles déclinaisons touristiques. Symbolisé par l'anti compétition et la recherche de sociabilité, ce troisième modèle parachève cette « démocratisation "indiscutable" de l'activité sportive en France [qui] se paie au prix de cette extrême diversification des activités et de cette "diversification interne" des pratiques dont nous avons relevé les prémices dans les années 1980 ». Aussi les loisirs sportifs sont-ils caractérisés par une « tendance à l'individualisation ou mieux à la personnalisation de toutes les activités »<sup>21</sup>.

Près de quinze ans après la démonstration de Christian Pociello, Patrick Mignon, auteur d'une enquête sur les pratiques physiques et sportives en France pour le Ministère des sports, arrive à une conclusion semblable quant à la quête de plaisir plutôt que celle de compétition. « La pratique d'activités physiques et sportives répond à des choix plus qu'à des obligations, écrit-il. Les motivations sont de deux ordres : d'un côté la recherche de bien-être et, de l'autre, l'affirmation des liens familiaux et amicaux »<sup>22</sup>. La massification des activités physiques et sportives semble attestée avec 36 millions de pratiquants déclarés allant de quinze à soixante-quinze ans, soit 83% de la population interrogée. La diversification s'est également poursuivie avec une perte de puissance du monopole fédéral. Enfin, Mignon insiste sur une différenciation sociale des pratiques. « Malgré l'incontestable démocratisation, on ne pratique pas les mêmes activités physiques ou sportives selon qu'on est jeunes ou âgé, un homme ou une femme, selon le niveau de qualification ou encore de revenu, etc. Il subsiste des activités élitistes, d'autres populaires »<sup>23</sup>.

L'enquête de grande ampleur la plus récente met en évidence ces différences sociales. Le football est ainsi pratiqué par de jeunes hommes de moins de trente ans (63%) alors que la gymnastique (comprenant les gymnastiques douces) est composée de 82% de pratiquantes,

---

<sup>21</sup> POCIELLO Christian, « Les tendances d'évolution des pratiques de loisirs sportifs. Essai de construction d'un modèle d'analyse prospective », *Mappemonde*, n°2, 1989, p. 4 et p. 6.

<sup>22</sup> MIGNON Patrick, « Les pratiques sportives des français », *Sciences Humaines*, Hors-série n°39, 2003. [En ligne] : [http://www.scienceshumaines.com/les-pratiques-sportives-des-francais\\_fr\\_12782.html](http://www.scienceshumaines.com/les-pratiques-sportives-des-francais_fr_12782.html).

<sup>23</sup> *Idem*.

plutôt âgée (65% de plus de cinquante ans) et même souvent retraitées (46%)<sup>24</sup>. L'enquête confirme toutefois que le trio de tête des activités physiques et sportives contemporaine demeure constitué de la marche, de la natation et du vélo, suivis désormais du « running » : 57% des sondés déclarent avoir pratiqué la marche au cours des douze derniers mois, 41% de la natation, 31% du vélo et 20% de la course à pied hors stade. Les retraités sont bien représentés pour ce qui concerne la marche (30% du public de cette activité). Le vélo de loisir est pratiqué en grande quantité par des personnes de moins de cinquante ans. Le coureur est souvent un homme jeune (à 57%). Lorsque l'on interroge les pratiquants sur leurs « motivations », le contact à la nature, la convivialité et la santé sont les motifs principaux avancés. De pratique ascétique au cœur des années 1960, l'univers sportif s'est largement développé et diversifié pour être aujourd'hui investi par un public aux envies variées.

### **3. Rester actif pour bien vieillir : enjeu de société, épreuve individuelle**

Le constat d'une diffusion relative des activités physiques et sportives selon les classes sociales semble par ailleurs s'appliquer aux catégories d'âge. Si elle est particulièrement associée à la jeunesse, la pratique d'un « sport » tend de nos jours à concerner des populations plus âgées, de sorte que la vieillesse ne signifie plus nécessairement passivité physique et retraite sportive. Certes, « vieillir, c'est se métamorphoser. "Le temps qui d'habitude n'est pas visible, pour le devenir, cherche des corps et partout où il les rencontre, s'en empare pour montrer sur eux sa lanterne magique" écrit Marcel Proust dans *Le Temps retrouvé*. Cette lente usure inscrit sur le corps des traces que le vieux porte comme un stigmate ». De plus, « le corps vieux est particulièrement déprécié dans les sociétés qui ont le culte de la jeunesse et de la beauté physique ». Toutefois, « la vieillesse n'est plus une tranche d'âge unitaire mais une succession de phases aux frontières floues et aux contenus multiformes [...] »<sup>25</sup>.

#### *3.1. Le vieillissement comme épreuve*

Bien que le vieillissement soit un processus qui s'opère tout au long de la vie d'un individu, la transition entre une vie active, riche de rencontres et de sollicitations (professionnelles, associatives ou militantes, amicales, familiales, etc.), et un mode de vie moins intense, caractérisé par le passage à la retraite, peut en particulier s'avérer un tournant

<sup>24</sup> LEFEVRE Brice, THIERY Patrick, « Les principales activités physiques et sportives pratiquées en France en 2010 », *Stat-info*, n° 11-02, 2011. Toutes les données statistiques ici mentionnées sont issues de ce document.

<sup>25</sup> PUIJALON Bernadette, TRINCAZ Jacqueline, « Le vieillissement », in MARZANO Michela (dir.), *Dictionnaire du Corps*, Paris, PUF, coll. « Quadrige Dicos Poche », 2007, p. 954 et 955.

biographique difficile à appréhender. Pour Cornelia Hummel, Isabelle Mallon et Vincent Caradec, « le recours à la notion d'identité invite à formuler l'hypothèse selon laquelle les transitions biographiques peuvent constituer des occasions de changement identitaire. En effet, elles se caractérisent par une transformation dans les engagements, se traduisent par des modifications dans l'environnement relationnel et sont propices au retour réflexif à soi »<sup>26</sup>. Plusieurs facteurs tels que la disparition d'un conjoint, perturbant la stabilité conjugale et familiale, ou la perte de facultés physiques ou mentales, peuvent entraîner des mutations dans les manières d'agir, de penser et de sentir des individus : la façon d'envisager la vie, le rapport à soi et aux autres se modifie. En s'appuyant sur le travail des sociologues précédemment cités, quatre grands types de transformations peuvent être identifiés.

La « déprise » et l'enjeu de la conservation de « prises » sur le monde constituent la première d'entre elles. Survenant fréquemment à la suite d'un épisode familial tel qu'énoncé précédemment ou d'un problème de santé, la déprise est le fait pour une personne âgée de « négocier » avec son environnement pour garder son identité malgré l'avancée du temps et les conséquences qu'elle peut engendrer. « La déprise est ainsi un processus actif à travers lequel les personnes qui vieillissent mettent en œuvre des stratégies d'adaptation de manière à conserver aussi longtemps que possible des activités qui font sens pour elles »<sup>27</sup>.

L'étrangeté au monde et l'enjeu de maintien d'un espace de familiarité forment le deuxième changement. Dans une société qui se transforme à grande vitesse, les personnes âgées auraient du mal à garder pied avec la réalité, à comprendre ce nouvel univers composé de codes qui ne leur correspondent plus et se replier finalement sur elles-mêmes. Pour réinstaurer de la stabilité, les personnes vont valoriser leur domicile. Ce dernier devient dès lors, comme le soulignent les auteurs, « à la fois un repaire et un repère : un repaire où elles se sentent protégées des agressions extérieures ; un repère identitaire [...], spatial [...] et temporel »<sup>28</sup>.

Un troisième changement concerne les tensions de l'identité au grand âge et l'enjeu de préservation de sa valeur sociale. En effet, les transformations que subissent les personnes âgées dans leur vie vont engendrer des conséquences dans le rapport à soi. Ainsi éprouvent-elles parfois une tension entre le fait « d'être » et « d'avoir été ». Cette tension identitaire renvoie à la question de savoir dans quel espace temporel les personnes très âgées peuvent ancrer le sentiment de leur propre valeur. « Cependant, lorsque les engagement présents

<sup>26</sup> HUMMEL Cornelia, MALLON Isabelle, CARADEC Vincent, *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques*, Rennes, Presses universitaires de Rennes, coll. « Le sens social », 2014, p. 276.

<sup>27</sup> *Ibidem*, p. 279.

<sup>28</sup> *Ibidem*, p. 282.

s'étiolent, le passé devient le principal point d'appui pour sauvegarder le sentiment de sa propre valeur »<sup>29</sup>. Ce positionnement conduit les personnes à s'identifier fortement à la société d'autrefois qu'elles valorisent en comparaison avec une nouvelle société dans laquelle elles se sentent étrangères.

Enfin, une quatrième et dernière transformation tient à la dépendance par rapport à autrui. C'est alors la question de l'autonomie qui est posée à des personnes qui se trouvent de plus en plus en situation d'assistance pour un ensemble d'activités de la vie quotidienne.

Cornelia Hummel, Isabelle Mallon et Vincent Caradec concluent néanmoins que « d'un point de vue sociologique, le maître-mot des changements qui s'opèrent dans la vieillesse n'est pas celui de dépendance, ni celui de déclin, mais bien plutôt celui d'"épreuves" ». Ces épreuves sont de deux ordres. « D'une part, elles consistent dans le franchissement de moments de transition qui amènent à réorganiser sa vie quotidienne dans un environnement (professionnel, relationnel, domestique) transformé. D'autre part, au-delà de ces transitions, il s'agit de faire face à des contraintes et des difficultés nouvelles dont la probabilité d'apparition s'accroît avec l'avancée en âge : limitation fonctionnelle, une fatigue croissante, de moindres sollicitations de l'entourage, des interactions avec les plus jeunes jugées périlleuses, une conscience accrue de sa finitude »<sup>30</sup>. Or, aujourd'hui, de nombreux discours, issus d'acteurs publics, d'organismes de santé, des médias ou encore d'entreprises privées, sont véhiculés visant à « promouvoir une autre vision du vieillissement des populations que celle d'une catastrophe fatale »<sup>31</sup>. Le « vieillissement actif » tend dès lors à devenir une norme à laquelle les individus sont tenus de se conformer<sup>32</sup>.

### 3.2. *Des injonctions au bien vieillir et au bien-être*

Le mouvement politique international s'est emparé de la notion de vieillissement actif pour en faire une véritable stratégie de long terme. « La question du vieillissement et de ses réponses politiques est replacée dans une perspective de cours de vie »<sup>33</sup>. À travers le prisme économique, là où la population vieillissante était autrefois présentée comme un poids pour la

---

<sup>29</sup> *Ibidem*, p. 283.

<sup>30</sup> *Ibidem*, p. 285-286.

<sup>31</sup> GUILLEMARD Anne-Marie, « Le vieillissement actif : enjeux, obstacles, limites », *Retraite et Société*, n°65, vol. 2, 2013, p.17.

<sup>32</sup> L'analogie peut ici être faite avec la notion d'« entrepreneurs de morale » qui désigne pour Howard S Becker « le créateur de normes » insatisfait des lois actuelles car « il existe telle ou telle forme de mal qui le choque profondément ». L'entrepreneur estime donc que « le monde ne peut pas être en ordre tant que des normes n'auront pas été instaurées pour l'amender » (*Outsiders. Études de sociologie de la déviance*, Paris, Métailié, 1985, p. 171).

<sup>33</sup> GUILLEMARD Anne-Marie, *art. cit.*, p. 18.

société, « la définition du "vieillessement actif" proposée par l'OCDE [...] se réfère à "la capacité des personnes avançant en âge à mener une vie productive dans la société et l'économie au bénéfice tant de l'individu que de la collectivité" »<sup>34</sup>. Le vieillissement actif est donc une stratégie préventive qui déborde très largement les seules personnes âgées, pour être orientée en réalité vers l'ensemble des classes d'âge. L'avancée en âge se prépare et s'anticipe. Cette stratégie traduit en outre une injonction, pour l'individu, à prendre sa vie en main. « Le vieillissement actif repose sur une conception équilibrée des droits et des devoirs des individus avançant en âge. Le droit à la protection sociale et à la formation tout au long de sa vie doit être équilibré par l'obligation pour l'individu d'utiliser les ressources et opportunités mises à sa disposition par la société pour demeurer actif et autonome »<sup>35</sup>.

Ces injonctions à l'initiative venues de la sphère publique sont omniprésentes dans notre quotidien et diffusées à travers les médias sous la forme de slogans publicitaires explicites mis en place à travers par exemple le Programme National Nutrition Santé (PNNS). Ces slogans sont nombreux : « *Mangez-bougez* » ; « *La santé vient en bougeant* » ; « *Bougez-vous la santé* » ; « *Bouge ton cœur* »... Les exemples pourraient être multipliés. L'Institut national de prévention d'éducation pour la santé (INPES) est à l'initiative de ce mouvement. À travers son programme « Vieillir en bonne santé », il « œuvre pour l'acquisition d'aptitudes individuelles de protection de l'autonomie et de prévention des incapacités via des campagnes de communication grand public »<sup>36</sup>. Sont d'ailleurs mis en place, depuis 2005 au niveau national par la mutualité sociale agricole (MSA), des « Ateliers du bien vieillir » favorisés par l'intermédiaire de l'action « *Séniors soyez acteurs de votre santé* » qui permettent d'inculquer à travers questions et jeux de rôles les codes d'un vieillissement réussi à travers sept thèmes : le bien vieillir, l'alimentation, les cinq sens, l'ostéoporose, le sommeil, le médicament et le dentaire. Plus de vingt mille participants de 55 ans et plus ont ainsi été recensés entre 2005 et 2009. Selon le directeur de la MSA ces ateliers favorisent les relations sociales et permettent à la population visée d'être plus réceptif à une démarche globale de santé.<sup>37</sup> Tout récemment, en avril 2015, l'Assemblée nationale a voté la proposition de loi Santé incluant un amendement relatif au « sport sur ordonnance ». Strasbourg a d'ailleurs été la ville pilote pendant une année avec cent cinquante médecins ayant participé à l'opération.

<sup>34</sup> *Idem*. L'OCDE désigne l'Organisation de coopération et de développement économique.

<sup>35</sup> *Ibidem*, p. 19.

<sup>36</sup> INPES, [Inpes.santé.fr](http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/bien-vieillir/index.asp) [En ligne] : <http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/bien-vieillir/index.asp> (page consultée le 25/05/2015).

<sup>37</sup> CORMAN Bruno, LAUQUE Sylvie, VANBOCKSTAEL Vincent, TEILLET Laurent, « Les programmes d'éducation à la santé semblent efficaces pour bien vieillir », *Gérontologie et société*, n°125, vol. 2, 2008, p. 110.



Les acteurs publics sanitaires promeuvent donc le *bien-vieillir* et le *vieillissement réussi* en reliant plus largement ces thèmes à la santé, tendancielle de plus en plus associée au « bien-être ». D'ailleurs, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) voit « la santé [comme] un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou infirmité »<sup>38</sup>. A partir de cette notion, Cécile Collinet et Matthieu Delalandre affirment que « la notion de vieillissement réussi implique la prise en compte d'un état de bien-être subjectif se fondant sur des possibilités comportementales (motrices, cognitives, sensorielles), sur un état de satisfaction psychique (optimisme, conformité entre objectifs visés et situations atteintes) et enfin sur une qualité de vie appréhendée à travers une évaluation positive des relations familiales, amicales, des activités et entreprises menées, du logement, du voisinage, des revenus etc. »<sup>39</sup>.

Dans cette perspective, pour reprendre l'expression de Vincent Caradec et des sociologues s'inscrivant dans son sillage, l'avancée en âge pourrait être caractérisée par un autre type d'épreuve. Le vieillissement serait ainsi une *épreuve corporelle*. De ce fait, pour « réussir son vieillissement », la pratique d'activités physiques interviendrait comme une solution idéale. Vincent Caradec caractérise la vieillesse comme un ensemble de nouvelles difficultés sur le plan fonctionnel. Il insiste, par ailleurs, sur les difficultés d'ordre social : l'avancée en âge implique une redéfinition du rapport à autrui. Elle constituerait ainsi également une *épreuve relationnelle*. Les clés d'un vieillissement réussi seraient alors de concilier la pratique d'activités engageant le corps et le maintien d'un capital social important. Ces deux dimensions ne sont-elles pas liées ? L'investissement dans une pratique physique est certes synonyme de souci de soi et de son corps, de recherche de la forme et d'esthétique. N'est-ce pas aussi une occasion de créer ou de recréer des liens et d'éprouver les plaisirs de la sociabilité ?

C'est d'ailleurs à « une nouvelle culture du corps que les seniors actuels et futurs sont encouragés à se convertir voire à se conformer : bien ou mal vieillir ne serait plus le résultat de la fatalité mais la conséquence de choix de mode de vie, construits tout au long de l'existence, renvoyant ainsi chacun à sa propre responsabilité »<sup>40</sup>. C'est dans ce cadre que les activités physiques deviennent « un pilier majeur et économiquement vertueux des politiques de prévention de la dépendance ». En effet, « contribuer à un vieillissement réussi, en limiter

---

<sup>38</sup> COLLINET Cécile, DELALANDRE Matthieu, « L'injonction au bien-être dans les programmes de prévention du vieillissement », *L'Année sociologique*, vol. 64, n°2, 2014, p. 446.

<sup>39</sup> *Ibidem*, p. 450.

<sup>40</sup> HENAFF-PINEAU Pia-Caroline, « Le médecin généraliste, promoteur d'activités physiques et sportives pour les personnes âgées ? », *Retraite et société*, n°67, vol. 1, 2014, p. 132.

ses accélérations pathologiques, améliorer la qualité de vie cognitive, psychologique et sociale, augmenter l'espérance de vie en bonne santé sans incapacité ni dépendance, diminuer la mortalité des patients atteints de pathologies chroniques, participer au maintien de l'autonomie, diminuer les hospitalisations et les consommations médicamenteuses, retarder la dépendance, etc., [...] la liste des bienfaits attribués à l'exercice physique ne cesse de s'allonger »<sup>41</sup>. C'est pourquoi se développe, parallèlement aux initiatives venues des acteurs publics, un véritable marché du sport sénior et, plus largement encore, des activités physiques d'entretien.

### *3.3. Le développement d'un marché des activités physiques d'entretien*

De nombreuses offres diversifiées et orientées vers un public plus âgé se sont implantées aujourd'hui dans le paysage des activités physiques et sportives. Elles prennent ainsi des formes diverses, de l'association de gymnastique volontaire à la pratique en salles de fitness commerciales. D'autres activités moins connues apparaissent comme le longe-côte (ou randonnée pédestre aquatique) qui a vu le jour au cours des années 2000 ou bien la marche nordique (une pratique développée par des militaires scandinaves dans les années 1970 mais connaissant un engouement en France plus récent). Ces activités ont la particularité de proposer une activité physique en douceur, qui coupe du quotidien et qui prévient les courbatures. La marche nordique connaît un grand succès auprès d'un public plutôt âgé car elle permet notamment de soulager les douleurs des jambes en favorisant le travail du haut du corps comme soutien. Néanmoins, des pratiques plus traditionnelles telles que la marche à pied ou le vélo attirent également toujours un public nombreux, comme nous l'avons vu précédemment. Subissant l'injonction d'un vieillissement réussi, et voulant se conformer à un discours sanitaire qui invite à être actif, les populations vieillissantes qui autrefois abandonnaient les activités physiques pour se préserver n'hésitent plus à entretenir leur corps à travers ces pratiques.

Par conséquent, force est de constater qu'« être actif » devient un enjeu largement partagé. Cette injonction est ainsi traduite politiquement à travers de nombreux plans d'actions invitant à lutter contre la sédentarité mais également par de nombreux discours incitant l'individu à prendre sa vie en main. Il s'agit dès lors de se sentir bien soi-même mais aussi de ne pas devenir un poids pour la collectivité. Cela se traduit à l'échelle individuelle

---

<sup>41</sup> *Ibidem*, p. 131.

par une quête existentielle de bien-être dans laquelle le souci du corps occupe une place prépondérante. De très nombreuses offres de bien-être se sont positionnées sur ce nouveau marché. Elles prennent des formes variées : pratiques d'entretien corporel à travers différents types de massages, nutrition, activités physiques, etc. Comment étudier sociologiquement cette quête de bien-être ? Telle est la question à laquelle je propose de répondre à présent.

## DEUXIEME CHAPITRE

### « ENQUETE SUR LA QUETE »

#### UNE ANALYSE SOCIOLOGIQUE DE LA RECHERCHE DU BIEN-ETRE

Préoccupation politique, sociale et individuelle, le bien-être a fait l'objet ces dernières années de travaux de recherche. Inscrits dans des champs disciplinaires multiples, ils proposent des définitions variées de cette notion. Le bien-être d'un individu peut ainsi être déterminé par ses revenus économiques. Il peut aussi être étudié à l'échelle d'une société par l'atmosphère de vie ou encore par le sentiment de justice sociale y régnant. L'analyse du bien-être peut alors donner lieu à des mesures quantitatives à partir d'indicateurs divers. Le développement qui suit propose de revenir d'abord sur ces travaux. Le bien-être peut toutefois être approché de manière plus qualitative. Certaines études ont tracé une voie en ce sens et c'est l'option ici retenue. Cette dernière consiste à proposer une sociologie du bien-être accordant une place tant aux institutions qui cherchent à prendre en charge cette question qu'aux acteurs individuels qui s'investissent dans cette quête. À ce titre, les stations thermales apparaissent comme un terrain particulièrement intéressant à explorer. Euphémisant leur dimension médicale traditionnelle, elles se sont, en effet, repositionnées sur le créneau du bien-être depuis quelques temps.

#### **1. Le bien-être : état des lieux des travaux existants et proposition d'approche**

« En son acception la plus large, le bien-être réside dans un sentiment général d'agrément, d'épanouissement suscité par la pleine satisfaction des besoins du corps et/ou de l'esprit. Le terme anglais de *well-being* est plus compréhensif puisqu'il ajoute la dimension de la richesse et de la prospérité. Cette polysémie introduit une ambiguïté dans la compréhension du bien-être, dont la signification oscille entre le revenu et les biens, d'une part, et l'"utilité" ou le bonheur d'autre part »<sup>1</sup>. Cette définition synthétique suffit pour comprendre la complexité de la notion de bien-être. Celle-ci est associée bien souvent à de nombreuses autres notions connexes telles que le bonheur, le plaisir, la satisfaction, l'utilité ou la qualité de vie. « Le bien-être recouvre en outre des aspects très divers tels que la santé, la richesse ou

---

<sup>1</sup> GUIBET-LAFAYE Caroline, « Le bien-être », in MARZANO Michela (Dir.), *Dictionnaire du Corps*, Paris, PUF, coll. « Quadrige Dicos Poche », 2007, p. 127.

le respect des droits fondamentaux, etc. Et certaines recherches mettent en avant telle ou telle dimension au détriment d'autres »<sup>2</sup>.

### 1.1. Le bien-être, une notion pluridimensionnelle

Les nombreuses lectures possibles de cette notion ont stimulé la variété des approches scientifiques. En effet, « l'étude du bien-être relève d'une longue tradition en philosophie et en sciences sociales »<sup>3</sup>. Platon et Aristote s'en préoccupaient déjà en explorant la notion de bonheur. « Les psychologues ont été les premiers à mesurer scientifiquement le bonheur des individus, à en préciser les diverses dimensions et à en explorer les déterminants tant psychologiques que sociaux, depuis les revenus personnels, la qualité des relations sociales ou les modes de vie »<sup>4</sup>. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, les sciences économiques se sont emparées également de cet objet en ayant pour objectif d'optimiser le bien-être des sociétés. « En sociologie, l'approche de cette question est plus récente, notamment en France, mais elle participe d'un développement considérable que l'on ne peut que constater dans la littérature scientifique »<sup>5</sup>. Comment mesurer le bien-être, comment le définir ou encore quels sont ses déterminants sont autant d'interrogations qui alimentent le débat entre disciplines.

Le bien-être est surtout une notion pluridimensionnelle qui peut être appréhendée sur les plans individuel ou collectif, subjectif ou objectif. Si les courants économistes, d'abord par l'intermédiaire de *l'utilitarisme classique* et ensuite via le *welfarisme*, ont mis l'accent sur les plans collectif et objectif du bien-être, la présentation qui suit a pour but d'éclairer la notion sous l'angle individuel et subjectif.

Plusieurs types d'enquêtes sur le bien-être subjectif ont vu le jour au cours des années 1960, notamment dans les pays anglo-saxons, précurseurs en ce domaine. Les premiers travaux étaient principalement orientés sur la dimension affective du bien-être. « Dans ces études, le bien-être est considéré comme la tonalité émotionnelle du sujet, tel qu'il la vit immédiatement, en dehors de tout processus réflexif et cognitif »<sup>6</sup>. « Le second type d'enquêtes porte sur le bien-être comme "*contentment*" ou "*satisfaction*". [...] Le bien-être est ici entendu comme un jugement réflexif que l'individu porte sur sa vie ; il implique un processus cognitif d'auto-évaluation par le sujet mettant en jeu à la fois ses aspirations, ses

<sup>2</sup> FORSE Michel, LANGLOIS Simon, « Présentation », *L'Année sociologique*, vol. 64, n°2, 2014, p. 261.

<sup>3</sup> *Idem*.

<sup>4</sup> *Idem*. L'auteur cite ici Nettle (2005).

<sup>5</sup> *Idem*.

<sup>6</sup> PAWIN Rémy, « Le bien-être dans les sciences sociales : naissance et développement d'un champ de recherches », *L'Année sociologique*, vol. 64, n°2, 1964, p. 275.

attentes, et son expérience, sa propre perception de ce qu'il a réalisé »<sup>7</sup>. Si ce type d'orientation de recherche présente des limites de sincérité des sondés, les chercheurs anglo-saxons donnent du crédit à leurs déclarations. Hadley Cantril, psychologue social américain, a réalisé la première étude d'envergure internationale entre 1957 et 1963 sur vingt pays et environ vingt mille interviewees. Cantril « révèle l'empreinte politique de cette enquête »<sup>8</sup>. En contexte de guerre froide notamment, les sondés vont avoir plutôt tendance à se déclarer heureux dans les pays riches. « Plusieurs chercheurs ont, dès l'origine, établi des corrélations statistiques significatives entre le SWB [*subjective well-being*] et certains paramètres sociaux : niveau de revenu [...], statut marital [...], lieu de résidence [...], religion ou étendue des relations sociales. Cependant, ils ne savent pas toujours dans quel sens joue la causalité »<sup>9</sup>. Or, au moment même où les études montrent que le niveau de revenu a un impact sur le bien-être subjectif, Richard Easterlin, économiste américain, met en évidence en 1974 que la croissance économique ne conduit pas au bien-être. Ce paradoxe dit « d'Easterlin », source de nombreux débats, s'explique selon son auteur par le fait que « l'absence de corrélation entre la croissance et le bien-être provient du fait que l'essor économique conduit à accroître les aspirations des populations, qui s'adaptent et s'habituent à leurs standards : au fur et à mesure que certains désirs sont satisfaits, d'autres apparaissent »<sup>10</sup>.

Depuis, psychologues, économistes et sociologues ont entrepris de nombreuses recherches. Aujourd'hui, deux indicateurs sont essentiels pour mesurer le bien-être subjectif. Le premier est le bonheur qui « caractérise plutôt la dimension affective », le second est la satisfaction qui « comporte une dimension cognitive »<sup>11</sup>. Le sentiment de justice sociale serait également à prendre en compte. En effet, « les individus évaluent leur bien-être en fonction du traitement qu'ils estiment être le leur au sein de la société dans laquelle ils vivent, plus précisément en fonction du sentiment de justice qu'ils ressentent personnellement et en fonction du sentiment de justice qu'ils éprouvent en tant que membres d'un groupement plus large comme une minorité nationale ou une classe d'âge »<sup>12</sup>.

Si le bien-être est donc une notion polysémique parfois complexe à définir, il semble être aussi un objectif pour chacun. Acquérir un état de « complet bien-être » semble constituer un idéal partagé par de nombreux individus. Ayant à l'esprit, d'une part, que les offres de

---

<sup>7</sup> *Idem.*

<sup>8</sup> *Ibidem*, p. 278.

<sup>9</sup> *Ibidem*, p. 279.

<sup>10</sup> *Ibidem*, p. 280.

<sup>11</sup> LANGLOIS Simon, « Bonheur, bien-être subjectif et sentiment de justice sociale au Québec », *L'Année sociologique*, vol. 64, n°2, 2014, p. 392.

<sup>12</sup> *Idem.*

bien-être sont aujourd'hui proposées sous de nombreuses formes et, d'autre part, que cette quête est essentiellement abordée sous l'angle économique, je propose ici d'étudier d'un point de vue sociologique et qualitatif l'attention au corps comme forme essentielle d'accès au bien-être en prenant appui sur le cas des stations thermales.

### *1.2. Saisir le bien-être en étudiant la relation entre institutions et acteurs*

Il semble pertinent, en effet, de porter un autre regard sur la quête de bien-être. Ma démarche propose ainsi d'appréhender cette dernière au travers d'une approche qualitative. Pour ce faire, je propose une sociologie dépassant la vaine opposition entre « structures » et « acteurs » pour mieux faire dialoguer ces deux notions, en plaçant au cœur de l'analyse la relation construite entre les institutions thermales et leur population. Je tente ainsi d'articuler les établissements qui prennent en charge (voire promettent) l'accès au bien-être aux manières dont les individus, en tant qu'acteurs, « reçoivent » ces offres et dispositifs, se les approprient et investissent les lieux au sein desquels se joue le bien-être, à savoir les stations.

Cela revient d'abord à analyser la façon dont les institutions thermales se positionnent par rapport au bien-être, en portant le regard sur les offres qu'elles proposent. De ce fait, procéder à ce type d'analyse revient à réaliser une sociologie des locuteurs en portant le regard sur l'image sociale que véhiculent ces derniers. Martina Avanza et Gilles Laferté définissent le concept d'image sociale comme « la production sociale des discours, de symboles figurants les groupes et les territoires, une logique de la publicité – au sens de rendre public – voire de la politisation des groupes et des territoires [...] »<sup>13</sup>. L'étude des brochures et des discours publicitaires, porteurs d'images et de représentations, est ainsi une voie d'accès. L'étude des dispositifs, de l'organisation matérielle, spatiale et temporelle constitue une seconde dimension du travail en direction des institutions. Tout ceci est confronté ensuite à l'expérience des individus *in situ* pour observer de quelle manière ces acteurs (qui sont aussi des clients) agissent dans les lieux du thermalisme et, par conséquent, comment ceux-ci sont investis. Néanmoins, il me paraît indispensable de décaler aussi le regard hors du temps et du lieu de la cure thermale afin de replacer plus largement l'ensemble de ces expériences dans les trajectoires de vie des individus concernés. De cette manière, il est possible d'analyser la façon dont ils « gouvernent leur vie » en amont mais également après leur passage au cœur de ces organisations que sont les établissements thermaux.

---

<sup>13</sup> AVANZA Martina, LAFERTE Gilles, « Dépasser la 'construction des identités' ? Identification, image sociale, appartenance », *Genèses*, n°61, vol. 4, 2005, p. 142.

Réaliser ce type d'enquête qualitative articulé autour de l'offre de bien-être proposée par des institutions et son identification par les publics concernés nécessite d'investir un terrain pour avoir une vision claire et non erronée des phénomènes sociaux en présence. Investir le terrain permet de récolter un maximum de données empiriques indispensables pour effectuer un travail sociologique de qualité. Dès lors, en faisant dialoguer mes données empiriques avec un ensemble théorique conséquent, je pourrai confronter mes hypothèses de départ à la réalité du terrain. Avant de livrer les détails de mon investigation, il reste à répondre à la question de savoir pourquoi les stations thermales semblent être des lieux idoines pour accomplir une telle entreprise.

### *1.3. Appréhender les stations thermales sous l'angle du bien-être*

« Menacées par une éventuelle rupture du lien avec la Sécurité sociale, confrontées pendant les années 90 à une baisse de la fréquentation, les stations thermales évoluent vers un thermalisme nouveau, orienté vers le bien-être »<sup>14</sup>. À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les villes d'eaux sont déjà marquées par le développement de nombreux loisirs. Comme le souligne Frédéric Dutheil, « les praticiens sont unanimes : ces nouvelles activités possèdent tout au plus quelques vertus distractives, mais n'ont pas d'intérêt dans la médication thermique »<sup>15</sup>. Néanmoins, les promoteurs de ces stations thermales ont très vite compris (d'abord en Angleterre puis en Allemagne) que la pratique médicale ne suffirait pas à donner une image sociale suffisamment prestigieuse pour attirer à la station des populations soucieuses de distinction. En favorisant les loisirs mondains, le séjour thermal se pose comme une pratique ostentatoire pour l'aristocratie et la haute bourgeoisie européennes<sup>16</sup>. Néanmoins, avec l'instauration des congés payés sous le Front populaire, une rupture intervient. La réduction progressive du temps de travail, l'augmentation des vacances scolaires et la création des colonies de vacances sont autant de facteurs qui, en France, favorisent les perspectives du voyage. Le développement touristique engendre l'arrivée de nouvelles catégories sociales sur les lieux prisés jusque-là par les classes élitistes. À partir de la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle (1947 exactement), la Sécurité sociale permet, par ailleurs, le remboursement partiel ou total de la cure thermique. Les stations se trouvent ainsi progressivement confrontées à un nouveau public. Devenue plus accessible, la cure engendre une nouvelle fréquentation.

---

<sup>14</sup> LOHEZ Marc, « Thermalisme et tourisme : les évolutions récentes en France », *L'information géographique*, vol. 64, n°4, 2000, p. 314.

<sup>15</sup> DUTHEIL Frédéric, « Le sport à la cure : le corps médical face à la diffusion des pratiques sportives dans la station thermale de Vichy. 1875-1914 », *STAPS*, n°61, vol. 2, 2003, p. 45.

<sup>16</sup> VEBLÉN Thorstein, *Théorie de la classe de loisirs*, Paris, Gallimard, 1970.



Marc Lohez rappelle cependant que le thermalisme français subit, au début des années 1990, une crise sévère lui faisant perdre environ 15% de sa fréquentation en quelques années. Un siècle après leur fondation, la problématique du positionnement des stations vis-à-vis de l'image médicale se voit à nouveau posée. Le traitement des affections et pathologies par les eaux minérales est le cœur originel de leur activité. Mais elles doivent, pour relancer et pérenniser leur activité, capter un public plus large que celui de la cure à teneur médicale. Dans cette optique, des stratégies sont mises en place. D'une offre exclusivement médicale, le thermalisme évolue vers une offre comprenant loisirs et détente, tourisme et bien-être. Marc Lohez indique notamment que « le but de chaque station est de promouvoir un espace touristique dont la présence du thermalisme serait la particularité, voire le trait d'union »<sup>17</sup>. Érigées ou développées au cours du XIX<sup>e</sup> siècle et jusque dans les années 1930, les villes thermales disposent bien souvent, en effet, d'une architecture à dimension patrimoniale, d'un charme souvent pittoresque (voire désuet) et d'un cadre naturel préservé. Thermalisme et tourisme vont aujourd'hui de pair. « L'activité thermale de type médical se fond dans des formules de séjours touristiques alors qu'établissements thermaux, offices du tourisme et collectivités locales coordonnent leurs efforts de promotion [...]. Le thermalisme se fait plus touristique, le tourisme se pare d'un label thermomédical »<sup>18</sup>.

Depuis les années 2000, ces transformations se sont accentuées. De nombreux spas ont vu le jour et proposent désormais, au-delà du « séjour remise en forme » typique de la fin du XX<sup>e</sup> siècle, de véritables « formules bien-être ». De vichy à Dax en passant par Aix-les-Bains ou d'autres stations plus modestes, la tendance a envahi la quasi-totalité des lieux thermaux. Le bien-être, associé aux propriétés et vertus thérapeutiques des origines, fait désormais partie intégrante de l'offre thermale. Ainsi, « aujourd'hui, les curistes "traditionnels", pris en charge par l'assurance maladie, se voient proposer des compléments non conventionnés qui relèvent davantage du bien-être comme la balnéothérapie, les massages – tenant plutôt de la kinésithérapie –, les soins de beauté ou même, ce qui ressort du tourisme, des visites et des randonnées organisées par les établissements eux-mêmes »<sup>19</sup>. Aussi peut-on postuler que les stations souhaitent modifier, voire « rajeunir », leur image sociale en se repositionnant sur des offres de bien-être. Croisant ainsi pratiques traditionnelles et utilisation moderne de l'espace thermal, elles attirent de nos jours en un même lieu une clientèle diversifiée aux attentes variées.

---

<sup>17</sup> LOHEZ Marc, *art. cit.*, p. 319.

<sup>18</sup> *Ibidem*, p. 320.

<sup>19</sup> *Ibidem*, p. 318.

## 2. Investir le B'O spa thermal de Bagnoles de l'Orne en tant qu'ethnographe

L'investigation empirique menée sur le terrain de Bagnoles de l'Orne s'appuie sur des expériences préalables. La première a eu lieu en avril 2013. J'ai découvert alors l'univers thermal en réalisant un stage en tant que coach sportif au sein de l'entreprise B'o resort, un établissement d'environ deux cents trente salariés qui accueille chaque année quelques 11 000 curistes<sup>20</sup>. Cette position privilégiée m'a permis d'entrer en contact avec l'ensemble des individus fréquentant la structure. J'y ai occupé le « rôle social » du coach sportif, au sens goffmanien du terme et pour filer la métaphore théâtrale, ai joué ce rôle dans un « décor » particulier que constitue un centre thermal. J'ai alors été intrigué par l'ensemble de codes informels qui sont mis en place dans cette structure et par la différence notoire entre deux parties de l'établissement : B'o thermes et B'o spa thermal<sup>21</sup>.

C'est avec l'objectif de mener une enquête sociologique que j'y suis revenu au printemps 2014. Pour ce faire, j'ai rencontré la directrice des soins afin de proposer mes services de coach sportif sous la forme d'une convention de stage non-obligatoire. Intéressée par le fait de disposer d'un coach à moindre frais, elle a accepté ma proposition. « Choisir un mode d'observation directe consiste [...] raisonnablement à choisir un rôle social à occuper dans la situation observée »<sup>22</sup>. Mon statut d'étudiant-chercheur était connu par les coordinatrices pour jouir d'un maximum de liberté dans mes déplacements et mes horaires, et par les autres coachs sportifs avec lesquels j'ai passé de nombreux moments. En revanche, mon statut d'enquêteur n'a pas été dévoilé auprès des curistes, dans un premier temps, pour éviter d'influer sur leur comportement et pour ainsi essayer de garantir un maximum d'objectivité dans mon recueil de données<sup>23</sup>. Cela suppose alors de s'impliquer dans son rôle afin de ne pas éveiller les soupçons lors des observations clandestines. Or, cette posture est apparue rapidement inconfortable. Erving Goffman souligne, en effet, qu'« une seule fausse

---

<sup>20</sup> Je reviens plus longuement sur la description de cet établissement dans le troisième chapitre. Je dresse notamment son évolution historique.

<sup>21</sup> Le troisième chapitre consacre également une place importante à la présentation détaillée de l'établissement thermal et de ses deux composantes.

<sup>22</sup> ARBORIO Anne-Marie, FOURNIER Pierre, *L'enquête et ses méthodes : L'observation directe*, Paris, Armand Colin, 2010 (3e éd.), p. 30.

<sup>23</sup> MAILLOCHON Florence, « Objectivation », in PAUGAM Serge (dir.), *Les 100 mots de la sociologie*, Paris, PUF, coll. « Que sais-je ? », 2010, p. 17. L'auteure définit ici l'objectivation comme le fait de « considérer les faits sociaux comme des choses ». Cette posture permet de regarder de « l'extérieur », avec un point de vue distancié qu'on espère moins « subjectif ».

note peut provoquer une rupture de ton qui affecte la représentation tout entière »<sup>24</sup>. De plus, cette situation a fait apparaître en moi un tiraillement entre « moi intime et [...] moi social »<sup>25</sup>. Dès lors, je me suis dévoilé à certains curistes dans le but de les solliciter pour participer à des entretiens semi-directifs. Au total, j'ai mené pendant cette enquête huit entretiens avec des individus aux profils distincts (curistes, coordinatrice principale, esthéticienne et coachs sportifs), m'offrant une vision relativement large de la cure thermale et du rapport qu'entretenaient les curistes avec elle. L'un des constats principaux de cette première enquête de terrain a résidé dans les modalités d'investissement très diverses de la cure.

C'est dans cette perspective que j'ai décidé cette année d'entreprendre une nouvelle étude sur l'univers thermal. Les informations collectées sur celui-ci, acquises grâce à ces deux expériences, m'ont été précieuses pour construire le cadrage théorique et soulever des hypothèses *a priori*. Howard Becker faisant allusion à Herbert Blumer déclare d'ailleurs à ce sujet que « nos représentations déterminent l'orientation de notre recherche : elles déterminent nos idées de départ, les questions que nous posons pour les vérifier, et les réponses que nous trouvons plausibles »<sup>26</sup>.

Ma démarche a été comparable à celle de l'année dernière pour mettre un pied dans la structure. Sur la base d'une convention de stage non-obligatoire en tant que coach sportif, la directrice des soins m'a à nouveau ouvert les portes de l'établissement. Néanmoins, avec son aide, j'ai dévoilé cette fois-ci mes intentions et mon statut d'étudiant-enquêteur en sciences sociales dès le premier jour. Si l'ensemble de mes questions et certaines de mes pratiques ont pu parfois surprendre, le statut d'étudiant engendre la plupart du temps la bienveillance des personnes abordées. J'ai réalisé dix-huit entretiens avec vingt personnes tout au long du mois d'avril. Howard Becker invite le chercheur à « remettre en cause » la parole de son interviewé mais également (et surtout) à croiser les points de vue pour proposer un panorama le plus large possible de la situation investie mais aussi pour garantir un maximum d'objectivité. Selon lui « une manière de s'assurer que l'on fait preuve du scepticisme nécessaire est de chercher à recueillir "d'autres opinions" - de chercher des gens occupant une place différente dans l'organisation et qui vous donneront un point de vue différent »<sup>27</sup>.

---

<sup>24</sup> GOFFMAN Erving, *La présentation de soi. La mise en scène de la vie quotidienne*, Paris, Minuit, coll. « Le sens commun », 1973, p. 55.

<sup>25</sup> *Ibidem*, p. 59.

<sup>26</sup> BECKER Howard S., *Les ficelles du métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris, La Découverte, coll. « Grands Repères », 2003, p. 39.

<sup>27</sup> *Ibidem*, p. 155.

Mes observations de la structure ainsi que la série d'entretiens réalisée avec deux gérantes du B'o spa thermal et dix-huit clients, ont constitué la mise en pratique du parti pris théorique de penser relationnellement l'institution et les acteurs de la cure en quête de bien-être. Pour donner plus de force à cette confrontation, j'ai réalisé une étude documentaire à partir des plaquettes publicitaires de la structure B'o resort. « *Ma cure thermale en Normandie, l'idéal pour prendre soin naturellement de mon capital santé* », « *Le Mag du bien-être en Normandie* » et « *Le guide des tarifs, saison 2015* » sont les trois documents qui m'ont permis de saisir la manière dont l'établissement se positionne sur cette nouvelle offre de bien-être et comment il euphémise l'aspect médical de la cure.

### **3. Présentation des protagonistes et description des conditions de réalisation des entretiens**

Pour « sélectionner » les interviewés, j'ai réalisé une typologie des individus fréquentant le spa thermal *a priori*. L'établissement est d'abord investi par des curistes effectuant un long séjour à visée médicale. Mais il existe aussi des formules de séjour plus court axées sur le bien-être (un week-end ou plus), de même qu'il est possible de fréquenter le lieu pour des cours ponctuels. Ainsi, les dix-huit entretiens ont été réalisés avec deux spa managers, sept curistes pour un séjour de trois semaines, quatre personnes séjournant à Bagnoles de l'Orne pour y réaliser un séjour bien-être de cinq jours, trois personnes (dont un couple) passant un week-end bien-être, ainsi que trois personnes venant annuellement au spa pour des cours d'aquagym l'après-midi. Dans l'optique de mieux cerner l'ensemble des interviewés, je propose ici d'en faire une première description<sup>28</sup>.

#### *3.1. Une esquisse sociographique des personnes interviewées*

Je me suis entretenu avec deux spa managers. Charlotte est la première. Aujourd'hui spa manager adjointe, elle a rejoint B'o resort en 2007 en qualité d'esthéticienne à l'Institut « secret de beauté » qui est intégré au Pavillon des fleurs<sup>29</sup>. Jenny est la seconde. Arrivée dans la structure B'o resort en 2010, elle a d'abord été formée aux soins au côté B'o thermes. En 2011, elle devient coordinatrice. Elle s'occupe, depuis cette saison, de la gestion du spa

<sup>28</sup> Un tableau récapitulatif de l'ensemble des interviewés est à retrouver en annexe n°3.

<sup>29</sup> Situé juste en face du spa thermal et à côté de la résidence des thermes, le pavillon des fleurs comprend les cabinets des médecins de cure ainsi qu'une salle de conférence et l'institut de beauté. Se reporter au chapitre suivant pour de plus amples développements sur l'organisation de l'établissement.

thermal pendant les après-midi en ayant une trentaine d'agents-thermales esthéticiennes sous sa responsabilité.

Tous les autres entretiens ont été réalisés avec des clients de la structure, qu'ils y viennent pour une longue durée afin d'y réaliser une cure ou de manière plus épisodique dans une optique de soins bien-être. Je me suis entretenu avec trois personnes suivant annuellement des cours d'aquagym (d'environ quarante minutes) qui se déroulent en après-midi<sup>30</sup>. Deux de ces entretiens ont été menés au sein de l'espace tisanerie tandis que le troisième a été effectué sur la terrasse du B'o spa. Alain fait partie de cette première catégorie de clients. À soixante et un ans, il habite à quelques kilomètres de Bagnoles de l'Orne. Tombé gravement malade il y a trois ans, il a connu un arrêt de travail pendant un an et a même été handicapé. Pendant quarante-trois ans, Alain a travaillé dans le BTP, à son compte, et pratique la plongée sous-marine depuis l'âge de quarante-cinq ans. Son activité débordante a influé sur sa vie sentimentale et familiale. Ainsi, l'ensemble de ces activités et les relations qui en découlent lui sont extrêmement chères et occupent une place prépondérante dans son discours<sup>31</sup>.

Pauline vient elle aussi pour les cours d'aquagym. Elle habite également à quelques kilomètres de Bagnoles de l'Orne. Elle s'y rend tous les mercredis après-midi depuis mars 2012 et essaye de venir deux fois par semaine pendant les vacances scolaires. Après avoir réalisé un DEA en histoire de l'art, elle s'inscrit en candidat libre au concours d'institutrice. C'est après trois ans d'enseignement que Pauline devient conseillère pédagogique. Elle forme les enseignants du premier degré et travaille donc aujourd'hui dans une inspection au sein d'une circonscription de l'Éducation nationale et est rattachée à l'EPS (ce qui n'est pas un choix).

Claudine est la troisième personne fréquentant les cours d'aquagym à l'année. À soixante-seize ans et célibataire, elle vient régulièrement au spa depuis le début de la saison dernière. Ancienne banquière, Claudine a été mise en retraite en 1989 à l'âge de cinquante ans grâce à une ancienne réglementation bancaire. Jamais malade pendant sa vie active, elle décide de passer un check-up complet une fois à la retraite. Elle découvre de cette manière un cancer du sein qui, diagnostiqué à temps, guérit promptement. Issue d'une famille arthrosique et après avoir été opérée de varices aux jambes, elle déménage de la région parisienne à Bagnoles de l'Orne en 2001.

---

<sup>30</sup> Les cours d'aquagym du matin compris comme soins de cure ne durent que quinze minutes (et sont réalisés de manière moins intense).

<sup>31</sup> La retranscription intégrale de l'entretien réalisé avec Alain est disponible en annexe n°1.

Des entretiens ont ensuite été réalisés avec sept personnes côtoyant le spa pour des séjours plus brefs, allant d'un week-end à cinq jours. Aurélie a vingt-sept ans. Elle est venue de la région parisienne au B'o resort pour le week-end par l'intermédiaire de son comité d'entreprise. Son travail consiste à répondre à des appels d'offre dans le bâtiment. De plus, propriétaire de sa maison, elle y réalise de nombreux travaux et ne trouve que peu de temps pour prendre soin d'elle.

Pascal et Nathalie, respectivement âgés de quarante-cinq et quarante-deux, sont mariés et parents d'enfants de sept et deux ans qu'ils ont laissés en garde au Club TiB'O pendant le temps des soins. Tous les deux résident au Havre et sont venus grâce à l'offre avantageuse du comité d'entreprise de Pascal, maçon. Nathalie, quant à elle, est infirmière. Ce n'est pas la première fois qu'ils viennent dans des instituts de bien-être après deux expériences à Ouistreham et Saint-Gervais.

Elisabeth, soixante-dix ans en fin d'année, est une habituée des spa thermaux ou balnéaires. Habitant à Équeurdreville-Hainneville à côté de Cherbourg, c'est la seconde fois qu'elle vient à Bagnoles de l'Orne. Ambulancière retraitée, ce sont ses anciens collègues qui sont à l'initiative de ces séjours bien-être.

À cinquante-huit ans, Bernadette m'accorde également un entretien à la tisanerie du B'O spa thermal. Comme Elisabeth, elle séjourne au B'O Cottage pendant son séjour. Venue de la région parisienne accompagnée d'un ami, pour réaliser une semaine « coup de cœur antistress », Bernadette n'est pas à son coup d'essai concernant les spa thermaux ou balnéaires. En effet, elle s'est déjà rendue à Evian, à Sète ou encore à Balaruc-les-Bains, non pour y réaliser une cure mais pour des soins bien-être. Manipulatrice en électro radiologie, elle est fortement confrontée à la médecine traditionnelle mais se trouve de plus en plus attirée par les médecines parallèles.

Emmanuelle et Lucia sont deux amies vivant en région parisienne, respectivement âgées de cinquante-neuf et de quarante ans. Emmanuelle a entraîné Lucia à réaliser une semaine de soins. Elles louent un petit appartement avec vue sur le lac pour, comme elles le soulignent, rester dans la simplicité. Emmanuelle est psychothérapeute et accorde une grande importance aux relations sociales dans sa vie. Lucia est pour sa part assistante maternelle. Toutes deux mères de famille, elles caractérisent leur séjour à la semaine, avec humour, comme une parenthèse nécessaire loin des maris et des enfants, où elles pourront ne s'occuper que d'elles-mêmes<sup>32</sup>.

---

<sup>32</sup> La retranscription intégrale de l'entretien réalisé avec Emmanuelle et Lucia est disponible en annexe n°1.

Enfin, Marie-Hélène habite Mortagne au Perche. Elle est agricultrice retraitée depuis 2011. À soixante-trois ans, elle vient au spa thermal pour la troisième année consécutive avec son mari sur le format d'une semaine dans un but de détente. Ils réalisent également une cure au Mont d'Or en fin de saison pour soulager ses douleurs dues à l'arthrose et l'asthme de son mari. La vie à la ferme ne lui ayant pas permis de prendre beaucoup de vacances, le passage à la retraite a d'abord été synonyme de perte de repères.

Pour conclure ma série d'entretiens, je me suis entretenu avec six curistes sur prescription médicale (trois semaines de cure) et une curiste libre (deux semaines de cure dont les frais ne sont pas remboursés). C'est avec Nicole que j'ai réalisé mon premier entretien dans un bar Bagnolais. À soixante-neuf ans, elle vient en cure depuis plus de quinze ans accompagnée de son mari. Néanmoins ce dernier ne suit pas les soins. Habitant dans le Nord Pas-de-Calais, elle est allée en thalassothérapie au Touquet pendant environ vingt ans pendant sa vie active. Après avoir réalisé quelques cures à Plombière, elle est venue à Bagnoles de l'Orne notamment pour son emplacement géographique. Nicole partage avec son mari, qu'elle a connue à l'âge de dix ans, une relation très fusionnelle, Ensemble, ils ont tenu pendant de nombreuses années un magasin de prêt-à-porter et de création de robes de mariées, un métier extrêmement prenant qui ne lui permettait pas d'avoir beaucoup de temps pour s'occuper d'elle.

Huguette a soixante-neuf ans également. Souffrant d'arthrose dans le dos et après avoir été opérée d'une cheville il y a quelques mois, elle réalise cette année sa première cure bien qu'elle y songeait depuis plusieurs années<sup>33</sup>. Habitant près de Rennes, elle choisit Bagnoles de l'Orne pour son emplacement géographique qui permet à son mari de venir la voir de temps en temps. Huguette a travaillé dès l'âge de dix-sept ans et a fait ses études en promotion professionnelle. Elle devient ainsi tour à tour infirmière et cadre de santé. Elle obtient à cinquante-cinq ans sa retraite qui devient synonyme de rupture et elle commence à s'occuper d'elle<sup>34</sup>.

À soixante-quatre ans, Michèle réalise sa deuxième cure thermale sur les conseils de son médecin traitant avec qui elle entretient une relation privilégiée. Souffrant d'arthrose, de rhumatisme et de gros problèmes phlébologiques, elle est en double orientation phlébologie/rhumatologie. Lors de sa jeunesse, Michèle a vécu en région parisienne et a travaillé au Ministère des affaires culturelles, détachée au Conservatoire d'arts dramatiques. Après la naissance de son unique enfant, elle arrête de travailler et ne reprend une activité

---

<sup>33</sup> La mise en place d'une prothèse a entraîné chez elle une dépression.

<sup>34</sup> La retranscription intégrale de l'entretien réalisé avec Huguette est disponible en annexe n°1.

professionnelle que vingt ans plus tard. Elle vit alors à Amiens et intègre la rédaction du *Courrier Picard* pendant quatre ans. Ensuite, elle rejoint une amie qui gère une agence d'événementiel et communication pendant deux ans puis rachète la société. Entre temps, elle divorce et rencontre un nouveau compagnon qui deviendra son mari, lequel l'invite à cesser son travail. Elle se consacre alors à la musique en tant que flutiste au sein d'un orchestre, mais un accident vasculaire cérébral (AVC) l'a contrainte à abandonner ce loisir.

J'ai interviewé Maryse dans la salle de relaxation du spa de bonne heure un matin. À soixante-dix ans, Maryse a vécu ses premières relations avec l'univers thermal il y a quarante ans en accompagnant son fils en cure à la Bourboule pour soigner son asthme. Longtemps, elle a été chef de rayon dans une grande surface puis gérante d'une petite entreprise viticole. Son mari décède d'un AVC quand elle a cinquante-six ans. Elle arrête toute activité, prend sa retraite et part vivre à Paris pendant cinq ans.

Âgée de soixante ans, Martine vient pour la troisième année consécutive à Bagnoles de l'Orne. Habitant dans la Sarthe et ne voulant pas faire trop de kilomètres de route, Bagnoles de l'Orne s'imposait comme la station idoine. Originaire de la région parisienne, Martine travaillait dans une grande banque de Paris avant de se consacrer à l'éducation de ses trois fils. À la retraite, elle avait comme projet de restaurer une maison de campagne avec son mari non loin de la Ferté Bernard. Cependant, son mari est tombé malade et un an après est décédé. Comme ils avaient acheté une maison à côté de la Ferté Bernard pour patienter pendant les travaux, elle décide de s'y installer définitivement et de vendre la petite maison à restaurer.

A quatre-vingt neuf ans, Jean-Charles vient pour sa part en cure depuis une quinzaine d'années. Vivant à Sainte-Adresse à côté du Havre, Bagnoles de l'Orne s'imposait comme facilité géographique. La première année, il a simplement accompagné sa femme mais avec l'ennui et sous la pression du médecin de cure de cette dernière, il décide d'entamer une cure lui aussi. Jean-Charles a exercé tout au long de sa vie de nombreux métiers. Il a d'abord été inscrit maritime et a fait plusieurs tours du monde. Après quelques péripéties de parcours, il intègre une entreprise qui travaillait pour la Marine nationale et la Marine du commerce.

Enfin, Catherine, quatre-vingt deux ans, est la seule curiste libre avec qui je me suis entretenu. Une cure libre n'est pas prescrite par le médecin traitant et donc n'est pas remboursée. Les durées de ce type de séjour oscille entre une et deux semaines. Catherine vient pour sa part deux semaines. Nous avons réalisé notre entretien au salon de thé de B'O Résidence des Thermes. Elle vient en cure depuis plus de vingt ans et a toujours été fidèle à Bagnoles de l'Orne. En effet, vivant en région parisienne et ayant une résidence secondaire à Mortain, elle a fait pendant des années la cure tout en logeant au sein de cette localité pendant



le séjour<sup>35</sup>. Depuis quelques années, elle loue un appartement non loin du casino pour venir à pied dans l'établissement. Ayant cinq enfants, Catherine n'a travaillé que dix années comme secrétaire dans une papeterie.

### 3.2. *Quelques précisions sur l'enquête*

Si, comme je l'ai souligné plus haut, mon enquête de terrain se fonde cette année sur des entretiens semi-directifs, j'ai également mené une observation directe pendant toute la durée de mon enquête. Cette technique de recueil de données a été bénéfique pour plusieurs raisons. D'abord, elle m'a permis « d'échapper à la reconstruction de la réalité à laquelle se livrent les enquêtés par entretiens »<sup>36</sup> en discutant notamment de manière informelle avec de nombreux autres individus fréquentant le spa thermal. Ces discussions m'ont également aidé à enrichir ma typologie ainsi que les caractéristiques qui en découlent. Enfin, cette pratique d'observation m'a procuré de nombreuses informations sur le cadre du spa thermal qui se sont révélées précieuses car, comme le souligne Howard Becker, « chaque terrain de recherche est un cas au sein d'une catégorie générale, de sorte que tout ce que nous apprenons sur lui nous en apprend sur le phénomène général »<sup>37</sup>.

L'ensemble des entretiens représente au total un peu plus de douze heures d'enregistrements vocaux. Mon statut d'étudiant-enquêteur a été un grand atout lorsque j'abordais quelqu'un pour le solliciter. Je n'ai effectivement subi aucun refus de la part des individus séjournant pendant plusieurs semaines à Bagnoles de l'Orne. En revanche, cela s'est avéré légèrement plus compliqué quand il s'est agi de contacter des personnes côtoyant le spa pour le week-end ou pour des séjours de cinq jours. En effet, mon rôle de coach sportif me permettait d'être connu et reconnu par les curistes en long séjour. Les personnels du spa développent en général avec les encadrants une relation tout au long des trois semaines de présence. Or, c'est nettement moins vrai pour les clients fréquentant plus ponctuellement l'établissement. De plus, les prestations « bien-être » du spa thermal proposées sont relativement onéreuses et le temps dans la structure limité. Il semble donc aisément compréhensible que les clients ne désirent pas prendre trente à soixante minutes de leur temps pour répondre à des questions sur leur intimité. D'après Alain Blanchet et Anne Gotman, les refus « peuvent-être indépendants de l'enquête, mais non aléatoires [...] ». Ils ne sont donc pas

<sup>35</sup> Mortain est une ville du sud-Manche située à quarante-quatre kilomètres de Bagnoles de l'Orne.

<sup>36</sup> ARBORIO Anne-Marie, FOURNIER Pierre, *op. cit.*, p. 22.

<sup>37</sup> BECKER Howard S., *op. cit.*, p. 97.

sans conséquences sur les résultats de l'enquête »<sup>38</sup>. J'en ai donc déduit que ces refus étaient la plupart du temps liés à un souci de rationalisation du temps passé dans la structure par rapport au prix des soins.

Aussi m'a-t-il fallu dompter cet *a priori* et aller outre ces représentations pour réussir à obtenir quelques témoignages. Une fois quelques refus essayés, j'ai réussi à négocier plusieurs entretiens. Or, j'ai eu avec certains d'entre eux de la difficulté à maîtriser la « programmation temporelle » décrite par Alain Blanchet et Anne Gotman. « La programmation temporelle définit la tranche horaire de l'entretien, écrivent-ils, et notamment la façon dont il s'inscrit dans la séquence des actions quotidiennes »<sup>39</sup>. Voulant contrôler au maximum leur temps dans la structure, les réponses de cette catégorie de clients étaient parfois peu développées malgré mes sollicitations. Par conséquent, quelques entretiens ne correspondent pas aux canons standards de l'entretien semi-directif.

Pour mener mes entretiens, je me suis muni d'un guide d'entretien<sup>40</sup> que j'ai réalisé sur la base de mes lectures et des conclusions de mon mémoire de première année de Master<sup>41</sup>. Ainsi, mon guide est orchestré en deux grandes parties précédées d'un premier thème. Celui-ci invite les interviewés à évoquer leur premier pas dans le monde thermal, ainsi que leur démarche pour réaliser une cure ou des soins de bien-être. Ensuite deux grands thèmes se distinguent : le premier rassemble de nombreuses questions quant à l'itinéraire de vie des interviewés ainsi que leur rapport au corps et au vieillissement ; tandis que le second thème évoque quant à lui l'engagement dans la structure ainsi que son rapport au bien-être et à la ville de Bagnoles de l'Orne. Seuls les deux entretiens effectués avec les spa managers se sont déroulés sur d'autres bases : le premier était un entretien exploratoire et m'a permis de confronter mes *a priori* à la réalité du terrain ; le second a été réalisé à la fin de mon enquête pour avoir un regard différent sur certains points dans un souci d'objectivité.

Pendant l'ensemble des entretiens, j'ai essayé de me tenir aux principes concernant l'attitude générale de l'interviewer développés par Roethlisberger et Dickson, fondateurs de l'entretien appliqué à l'enquête en 1943. En effet, ces derniers soulignent le fait que l'interviewer devait être « patient, bienveillant, parfois intelligemment critique, non autoritaire ; il ne devait pas conseiller, juger, ni discuter avec l'interviewé. Il devait intervenir

---

<sup>38</sup> BLANCHET Alain et GOTMAN Anne, *L'entretien : L'enquête et ses méthodes*, Paris, Armand Colin, 2010 (2<sup>e</sup> édition), p. 60.

<sup>39</sup> *Ibidem*, p. 69.

<sup>40</sup> Disponible en annexe n°3..

<sup>41</sup> SONNET Adrien, « Réussir sa cure ». *Une analyse du rapport du curiste à sa cure thermale, Le cas de Bagnoles de l'Orne*, mémoire de Master Staps 1<sup>ère</sup> année, sous la direction de LESTRELIN Ludovic, université de Caen Basse-Normandie, 2014, p. 65.

pour aider l'interviewé à parler, soulager ses inquiétudes, encourager un compte rendu fidèle et précis de ses pensées et sentiments, aiguiller le discours sur les points oubliés ou négligés, évoquer si cela était nécessaire l'émergence de l'implicite »<sup>42</sup>.

---

<sup>42</sup> BLANCHET Alain et GOTMAN Anne, *op. cit.*, p. 67.

## TROISIEME CHAPITRE

### LES THERMES DE BAGNOLES DE L'ORNE : DE LA « STATION DE LA JAMBE » AU « TERRITOIRE DU BIEN-ETRE »

Les stations thermales françaises ont vu leur image sociale évoluer depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Passées de ville de loisirs où l'on venait autant prendre les eaux que se distraire et se montrer, elles se sont peu à peu démocratisées pour endosser une image médicale omniprésente jusqu'à la fin des années 1990. Néanmoins, soucieuses de parer à la baisse de fréquentation, elles ont cherché à réorienter cette image en proposant de nouvelles offres plus touristiques. Ayant d'abord proposé un tourisme de remise en forme, elles proposent aujourd'hui à leurs clients l'accession au bien-être. Bagnoles de l'Orne a particulièrement retravaillé son image au fil des ans. Les évolutions de B'o resort, la structure où sont prodigués les soins, en sont une bonne illustration. Découpé en deux parties distinctes, l'établissement propose des soins divers à des tarifs variés, qui sont autant de témoignages de la segmentation de la clientèle opérée par l'entreprise.

#### 1. De la ville d'eau à la bulle touristique

« Beaucoup de villes d'eaux ont une image forte qui fait partie intégrante de l'identité de telle province. Leur visage, leur urbanisme spécifique, leur décor théâtral, leur charme un peu désuet, leur aspect verdoyant et paisible sont autant d'attraits majeurs »<sup>1</sup>. Ainsi, Bagnoles de l'Orne, ville de 2 600 habitants située en plein cœur de la forêt des Andaines, est connue et reconnue pour sa cure thermale<sup>2</sup>.

##### 1.1. Une brève histoire de la station thermale

Avant d'en dresser un portrait plus détaillé, il convient de souligner qu'aujourd'hui encore, cette ville se distingue de ses voisines. Elle est un endroit qui semble hors du temps, où il fait bon se balader, se changer les idées, « faire un break ». L'Office de tourisme du Grand Domaine de Bagnoles de l'Orne présente d'ailleurs la ville comme « *le théâtre de la représentation d'un nouvel art de vivre alliant la nature, la convivialité, le bien-être et la distraction* »<sup>3</sup>. La particularité de Bagnoles de l'Orne, au-delà du fait qu'elle représente la

<sup>1</sup> BOYER Marc, *Le Thermalisme dans le grand sud-est de la France*, Grenoble, PUG, 2005, p. 11.

<sup>2</sup> Des photos du Lac et du Château de Bagnoles de l'Orne sont disponibles en annexe n° 4.

<sup>3</sup> Site internet de l'Office du tourisme : <http://www.bagnolesdelorne.com>. Consulté en avril 2014.

seule station thermale du grand ouest français, tient à ses particularités géographiques. Totalement ceinte de forêt, et organisée autour du grand lac, la ville voit le jour le 29 juin 1913, à la faveur de territoires pris à la Ferté-Macé, Couterne et Tessé.

La ville se développe très largement au début du XX<sup>e</sup> siècle. De nombreux bâtiments sont construits à cette époque. De la gare au grand hôtel des thermes, en passant par le casino ou le grand hôtel du lac, Bagnoles de l'Orne est, avant la première guerre mondiale, un lieu prisé par la bonne société. L'architecture Belle Epoque qui la caractérise renforce ce côté luxueux et distingué. Sans être ostentatoire, la ville inspire la détente avec ses paysages quasi romantiques. On vient se divertir au casino, au tennis club, et à partir de 1927, au golf. Lieu de villégiature, Bagnoles de l'Orne ainsi que son établissement thermal vont jouir de la visite de plusieurs têtes couronnées telles que le Roi Ferdinand Ier, la reine Marie de Roumanie, et d'hommes politiques tels qu'Edouard Herriot, autant de personnalités qui vont forger sa renommée. Néanmoins, sans source ni cure thermale, nulle doute que Bagnoles de l'Orne serait aujourd'hui, sinon sympathique, une ville comme une autre. À l'instar de la neige pour les stations de ski, l'eau a permis à la ville de se développer économiquement et en termes d'image. En effet, l'activité thermale façonne la ville de Bagnoles. Cette activité trouve son origine dans plusieurs légendes médiévales. L'une des versions reprise comme argument publicitaire relate l'histoire du seigneur Hugues de Tessé, qui, sentant arriver la mort de son fidèle cheval dénommé « Rapide », l'abandonna en forêt avant de rentrer à pied. Une fois à son château, il fût étonné d'y trouver son cheval étincelant, et devenu visiblement plus fort. Il suivit alors l'animal vers les eaux de Bagnoles. Après lui-même s'être abreuvé, il se sentit, lui aussi, rajeuni<sup>4</sup>.

Un manuscrit « de 1339 évoque la source de « Bagnolles en Couterne en Maine »<sup>5</sup>. Néanmoins, c'est seulement au XVII<sup>e</sup> siècle que la source est connue. La première professionnalisation de la cure est datée de 1691. Ses deux propriétaires, issus du milieu médical, s'attachent à construire maisons et bains. Or, quelques années plus tard, la fontaine devient propriété de Pierre Hélie, considéré comme le premier promoteur de l'établissement thermal. C'est au XVIII<sup>e</sup> siècle que son fils, Louis Hélie, Sieur de Cerny, en devient le propriétaire. Il publie alors son « Traité des eaux minérales de Bagnoles »<sup>6</sup> en 1740, et manie judicieusement les artifices de la publicité pour vanter l'image de son établissement et celle de la ville. Successivement, l'établissement passe dans les mains de plusieurs autres propriétaires

<sup>4</sup> Le MAG du bien-être made in Normandie, « La Normandie avec « un grand air » ! », B'o Resort, saison 2015, p. 54.

<sup>5</sup> FOUBERT Jean-Marie, *Bagnoles de l'Orne, Médecin – Santé – Nature*, OREP Editions, 2009, p. 8.

<sup>6</sup> *Ibidem*.

qui marquent de leur empreinte son développement. De nombreux aménagements sont déployés tout au long de la seconde moitié du XVIII<sup>e</sup> siècle. En 1812, deviennent propriétaires le négociant Alexandre Lemachois et le riche marquis de Sommariva, qui, amoureux de Bagnoles de l'Orne, y consacre des sommes importantes. Une ère de prospérité débute. Ce n'est qu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, avec l'acquisition par la famille Moulin-Roussel que d'importants travaux d'agrandissement et de modernisation des installations seront entrepris.

### *1.2. L'établissement B'o Resort et le discours publicitaire du séjour à Bagnoles de l'Orne*

Aujourd'hui, sous l'appellation B'o resort (signifiant station de vacances de Bagnoles de l'Orne), s'est développé le complexe thermal à travers plusieurs entités<sup>7</sup>. Il regroupe, en effet, deux bâtiments réservés aux soins : d'un côté, B'o spa thermal depuis mars 2012 (anciennement appelé « pavillon Cerny ») ; de l'autre, B'o thermes<sup>8</sup>. L'entreprise B'o resort, c'est aussi B'o Résidences des thermes, établissement trois étoiles, qui comprend B'o restaurant et salon de thé, B'o cottage résidence de charme, établissement quatre étoiles ouvert en juin 2013, ainsi que le Pavillon des fleurs, où exercent les médecins thermaux et où se tiennent diverses conférences organisées tout au long de la cure.

Bien que reposant sur de vieilles légendes médiévales, les bienfaits des eaux Bagnolaises sont scientifiquement démontrés si bien que la source de Bagnoles de l'Orne a été déclarée d'intérêt général public en 1908. L'eau de la source (située sous le hall du B'o Thermes) jaillit à une température de 24,6 degrés. Après une datation au carbone 14, il est établi que cette eau a environ deux mille ans et son origine profonde d'environ huit cents mètres. Pendant de nombreux siècles, cette eau s'enrichit dans les profondeurs du sol et remonte par les failles de la roche granitique, ce qui explique ses propriétés. L'eau est alors tout à la fois riche en oligo-éléments (fer, cuivre, magnésium) et en gaz dissous, faiblement minéralisée, caractérisée par un pH très bas (4.31), et enfin très légèrement radioactive. Toutes ces propriétés lui permettent de collectionner de nombreux principes actifs. Cette eau est vantée pour ses vertus anti-inflammatoire, décongestive, cicatrisante, sédative, antistress, et neuroendocrinienne sur l'hypophyse. C'est à cette faveur que l'établissement thermal de Bagnoles de l'Orne propose aux curistes trois orientations thérapeutiques : la phlébologie, la gynécologie ainsi que la rhumatologie. Si, historiquement, la station avait ses soins autour de la phlébologie, puis plus tard de la gynécologie, son orientation thérapeutique en

<sup>7</sup> Un plan du B'o Resort à l'échelle de la ville est disponible en annexe n°5.

<sup>8</sup> Des photos des devantures du B'o thermes et du B'o spa thermal sont disponibles en annexe n°4.

rhumatologie avec l'application d'argile anti-inflammatoire vont faire d'elle « la station de la jambe ».

Depuis les années 2000, l'établissement accueille de 11 000 à 12 000 curistes par saison. Bien que la ville ait construit sa renommée et son image sociale grâce aux thermes, les promoteurs du tourisme Bagnolais semblent aujourd'hui soucieux de réorienter cette image afin d'en faire une ville accessible pour l'ensemble des populations<sup>9</sup>. En effet, sentant sensiblement la fréquentation chuter à la fin du XX<sup>e</sup> siècle, l'ensemble des acteurs du tourisme local, épaulés par le maire de la commune, a l'idée de promouvoir un « Grand Domaine » sur le principe des stations de ski. Ce « grand domaine » propose alors, au-delà du tourisme vert caractérisant la commune, une orientation « bien-être » pour la famille, avec « un package pour toute la famille, sur un même espace géographique ». Pivot essentiel du projet, le parc hôtelier va investir largement dans l'offre bien-être. Mais d'autres acteurs vont permettre son développement. Bagnoles de l'Orne jouit alors d'une quarantaine de restaurants, et, depuis mars 2012, du B'o spa thermal.

« Avec son spa, l'établissement se tourne vers le tourisme de bien-être »<sup>10</sup>. Le B'o resort proposait néanmoins depuis les années 2000, comme d'autres stations thermales françaises, des soins de remise en forme axés entre autres sur des massages et des soins de beauté du corps. L'ouverture du spa a été largement commentée dans la presse locale et régionale. Le journal *Au fil de la Normandie* titre d'ailleurs : « Bagnoles de l'Orne invente le Bien-être à la Normandie ». Il souligne par ailleurs que « le spa ne se substitue pas à la médecine thermique qui conserve à Bagnoles toute sa place. L'offre bien-être s'y ajoute simplement ». Enfin, il avance l'idée que « le Grand Domaine de Bagnoles de l'Orne s'apparentera alors à l'idée que l'on peut se faire d'un "Center Parcs" à ciel ouvert, ou plus précisément d'une station de ski ». Pour sa part, l'Office de tourisme du Grand Domaine de Bagnoles de l'Orne présente la station comme « le théâtre de la représentation d'un nouvel art de vivre alliant la nature, la convivialité, le bien-être et la distraction »<sup>11</sup>. Or, c'est avant tout une ville touristique. En effet, Bagnoles de l'Orne devient à l'initiative du développement du « Grand Domaine Bagnoles de l'Orne » une station orientée autour de quatre axes majeurs et complémentaires : la ville de Bagnoles de l'Orne ; la source thermale et ses thermes ; le quartier Belle-Epoque ;

<sup>9</sup> En effet, le B'o Resort et l'Office de tourisme de Bagnoles de l'Orne ont développé ensemble un discours autour de la station de Bagnoles de l'Orne. Ils ont ainsi produit, à travers leurs plaquettes publicitaires et autres sites internet, l'image d'une station thermale réputée d'abord, puis d'une station verte permettant d'atteindre le bien-être ensuite. La stratégie marketing qu'ils ont mise en place tend, en valorisant le territoire autour de ses atouts, à jouer sur l'imaginaire des touristes pour que ces derniers s'identifient au discours véhiculé.

<sup>10</sup> *L'Orne Magazine*, juillet 2012.

<sup>11</sup> Office de tourisme de Bagnoles de l'Orne.

ainsi que la forêt des Andaines. Ce « grand domaine Bagnoles de l'Orne » propose donc une unicité de lieu où « *tous les profils de clientèles sont concernés : l'adepte du spa qui vient se relaxer, l'urbain en quête de sport et de nature et les familles recherchant un programme pour chacun dans un cadre sécurisé* »<sup>12</sup>.

Ainsi, en créant le B'o spa thermal, puis une année plus tard, le B'o Cottage, « résidence de charme », un élan nouveau est donné au tourisme bagnolais. Le président des Thermes ne cache d'ailleurs pas son ambition d'attirer vers son établissement de nouvelles « tribus ». Ainsi, dans le magazine *Le MAG du Bien-être en Normandie*, il propose un édito dans lequel il vante les mérites de sa structure : « *Sans ostentation, mais avec une touche d'élégance, de modernité et un très haut niveau de confort, B'o Resort a réuni tous les ingrédients nécessaires à un séjour inoubliable. Qu'elles soient amicales ou familiales, les tribus y trouveront matière à des bonheurs renouvelés* »<sup>13</sup>. Attirer une clientèle diversifiée caractérise bien la volonté de l'entreprise B'o Resort. Par ailleurs, le B'o spa thermal propose « *la découverte du bien-être aux extraits de pommes à cidre* ». Là où le thermalisme est historiquement fondé sur des principes hygiénistes et médicaux, le bien-être est plutôt un univers de plaisir. Ainsi, les personnes en situation de vieillissement subissant les affres de l'âge et éprouvant des difficultés corporelles ne sont plus seulement la clientèle ciblée. Le magazine précise : « *B'o Resort c'est une résidence, un spa... De quoi répondre à toutes les envies de détente en famille, avec une résidence incluant des services comme le club Tib'O pour les enfants, la tanière des ados... ; envie de détente en amoureux, avec un spa proposant des soins en cabine duo ; envie de détente en solo, avec un tarif préférentiel à certaines dates dans l'année [...] Toute la famille y trouve son compte, même les enfants !* »<sup>14</sup>. L'aspect médical du thermalisme est euphémisé jusque dans la dénomination « B'o spa thermal », pour mieux mettre en avant le « spa », synonyme de bien-être.

## **2. B'o Thermes, B'o Spa thermal : un découpage spatial au cœur de l'établissement thermal**

L'établissement thermal, situé en face du B'o Résidence, est une immense structure tout en longueur organisée sur trois étages. Elle est scindée en deux parties distinctes : le côté thermes s'attache à prodiguer des soins à base d'eau thermale et le côté spa qui, en plus de

---

<sup>12</sup> Le MAG du bien-être made in Normandie, « La Normandie avec "un grand air" ! », B'o Resort, saison 2015, p. 25.

<sup>13</sup> *Ibidem*, p. 2.

<sup>14</sup> *Ibidem*, p. 52.



procurer les mêmes soins que du côté thermes, propose au curiste une offre bien-être personnalisée. Si le client vient y soulager ses maux physiques, nous verrons qu'il accède parfois à un état d'épanouissement psychologique favorisé par plusieurs facteurs. Je propose maintenant de décrire successivement, de manière analytique et détaillée, l'espace des deux parties de l'établissement thermal.

### *2.1. Le B'o Thermes*

Pour ce qui est de la partie thermes de l'établissement, l'accès se fait par un grand hall, avec mezzanine et deux grands escaliers, le tout bercé dans une ambiance antique favorisée par la présence de grandes colonnes. On distingue, sur la droite, une boutique avec accessoires et documentation sur Bagnoles et les thermes et, sur la gauche, la fameuse fontaine placée au-dessus même du jaillissement de la source. La façade des thermes est entièrement constituée de vitres procurant au curiste une vue sur le bâtiment B'o Résidence. Une fois dans le hall, le trajet du curiste est conditionné par le passage obligatoire à travers le portique qui jouxte le bureau d'accueil. Il doit alors présenter tel un « laissez-passer » son planning et, s'il n'est pas trop en avance, l'accès lui est autorisé. Directement, il entre en relation avec les vestiaires, qui rappellent sensiblement les équipements d'une piscine municipale. Ces derniers constituent l'interface entre le « monde civil » et la « vie de cure ». Muni de son package qui lui est remis dès le premier jour, le curiste endosse son « costume ». Maillot de bain, peignoir, claquettes, le petit sac B'o thermes à l'épaule (regroupant son planning et ses effets personnels), il peut alors commencer ses soins quotidiens.

La partie thermes organise l'ensemble des soins sur trois étages. Le rez-de-chaussée ainsi que le premier étage sont spatialement identiques. Deux très longs couloirs articulés autour d'un renforcement laissent place aux escaliers, à l'ascenseur, à une fontaine à eau et quelques sièges, ainsi qu'au bureau des coordinatrices. L'accès aux vestiaires se fait dans ce renforcement où les curistes, une fois dans le couloir, voient s'étendre de chaque côté de nombreuses chaises postées près des portes, laissant imaginer les différentes salles de soins. En sortant des vestiaires, face aux escaliers, se trouvent sur la droite tout au bout du couloir, blanchisserie et vestiaires réservés au personnel ainsi qu'un second escalier. Sur la gauche, le côté B'o spa thermal. De ce dernier côté, sont présentes au rez-de-chaussée plusieurs salles de massage sous eau réservée aux kinésithérapeutes. De l'autre côté se trouvent, successivement, les douches colonnes, la piscine de mobilisation, de nombreuses salles réservées pour les bains ainsi qu'un laboratoire interne à la structure permettant un contrôle quotidien de la bonne qualité de l'eau. L'ambiance dégagée par cet étage ne permet pas l'évasion imaginaire.

La couleur grise des murs s'étendant des vestiaires du personnel jusqu'à la piscine d'abord, puis la couleur jaune-beige réservée au reste du couloir, couplée au carrelage gris et à la grande hauteur sous plafond, loin de procurer une ambiance chaleureuse et protectrice, rappellent largement l'univers médical.



*Photographies n°1 et 2 : Couloir du rez-de-chaussée*

Le dernier étage, pour sa part, est organisé légèrement différemment. En effet, l'escalier et l'ascenseur du centre deviennent le « bout du couloir », où une porte coulissante permet le seul accès au côté spa thermal par l'intérieur de l'établissement. Tout de suite en haut des escaliers se trouvent un bureau et un point fontaine à eau, donnant vue sur l'espace piscine et couloir de marche, largement plus important qu'au rez-de-chaussée. Un effort est fait dans l'espace piscine pour mettre le curiste à l'aise. Malgré, une fois encore, l'ambiance très « piscine municipale » procurée par les casiers, les fenêtres donnant sur la falaise et la forêt permettent au curiste de se laisser aller à une évasion le temps de sa séance.



*Photographies n°3 et n°4 : les casiers et la piscine du deuxième étage*

Le deuxième étage propose néanmoins un autre ressenti que pour les deux premiers. Les couleurs beige et marron présentes aux murs et au sol, ainsi que les sièges en osier qui remplacent les chaises en plastique du rez-de-chaussée, procurent un aspect légèrement plus chaleureux. Cet étage donne également accès à la salle de repos, qui est l'atout détente et bien-être de cette partie thermes. La vue sur B'o Résidences et sur la forêt ainsi que le calme régnant permettent aux curistes de jouir au mieux du soin informel mais non moins important de la cure que constitue le repos.



*Photographies n°5 et n°6 : le couloir du deuxième étage et la salle de repos*

## *2.2. Le B'o spa thermal*

« Au cœur de la Normandie, le b'o spa thermal unit ce que la nature normande a de meilleur pour votre bien-être et votre détente, le temps d'une journée, d'un week-end ou d'un séjour de plus longue durée »<sup>15</sup>. C'est avec cette promesse que le *Guide des Tarifs* du B'o resort invite le lecteur à découvrir les soins de la structure. Néanmoins, avant de détailler l'ensemble des prestations que propose le spa thermal, il me paraît essentiel de décrire plus en profondeur cet espace atypique. En effet, comme le souligne Howard Becker, « les "détails contextuels" que nous incluons dans nos analyses sont bien plus importants qu'ils ne paraissent ; il ne s'agit pas là seulement d'un peu de couleur locale ajoutée pour plus de vraisemblance. Ces détails constituent les *conditions* contextuelles dans lesquelles les choses que nous étudions – les relations que nous dévoilons, les processus sociaux généraux que nous sommes si fiers d'avoir découverts – existent »<sup>16</sup>.

<sup>15</sup> Le Guide des tarifs, « La Normandie avec un "grand air" ! », B'o Resort, saison 2015, p. 3.

<sup>16</sup> BECKER Howard S., *Les ficelles du métier, Comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris, La découverte, coll. « Grands Repères », 2002, p. 100.

Une promesse donne le ton du lieu : « *A la découverte du bien-être aux extraits de pommes à cidre* »<sup>17</sup>. Il est entendu que le bien-être et les conditions de son expérience sont des facteurs très largement subjectifs. Néanmoins, par la mise en place d'une ambiance favorisée par de nombreux artifices, le côté B'o spa thermal s'écarte de manière conséquente de son homologue B'o thermes (plus en phase avec une l'imaginaire type que l'on peut avoir d'une cure davantage orientée sur le facteur pathologique), en proposant aux curistes un univers enchanteur. Avant d'en dresser les contours, je vais m'attacher à décrire le cadre du B'o spa, en soulignant ponctuellement les différences assez nettes qui existent entre ces deux univers.

Le B'o spa thermal s'organise sur trois étages. Le rez-de-chaussée comprenant le hall, l'accueil, un « coin détente » et les vestiaires ; le premier étage réservé aux soins secs orientés bien-être ainsi qu'à la salle de repos ; et enfin le deuxième étage entièrement dédié aux soins humides<sup>18</sup>.

Dès l'entrée dans le hall du B'o spa thermal, le ton est donné. Face à la porte, l'accès aux soins se fait par la droite, tandis que s'offre au curiste une pièce à l'ambiance « cocooning » sur sa gauche. La promesse « bien-être » du spa s'articule très largement autour de l'ambiance intimiste créée par plusieurs artifices. L'ensemble du spa s'organise essentiellement autour de trois couleurs : le bleu évoquant l'eau thermale, le vert faisant écho à la forêt, et une couleur « gris pierre » rappelant le trajet de l'eau thermale à travers la roche granitique. Le hall se voit donc doté de ces trois couleurs principales, le tout sur un fond tamisé, créé par de petites lumières discrètement réparties au plafond. Une partie carrelage et une partie plancher bois évoquent simultanément pierre et forêt. Deux bureaux de renseignements sont mis à disposition des curistes, pourtant bien moins nombreux que du côté B'o Thermes, pour donner à ce dernier le sentiment d'une relation personnalisée. Un coin détente est également présent, constitué de sept fauteuils aux couleurs une fois de plus évocatrices et à l'aspect confortable.

---

<sup>17</sup> Le magazine du bien-être made in Normandie, « La Normandie avec un "grand air" ! », 2014, p. 44.

<sup>18</sup> Ces différentes prestations sont présentées plus en détail en fin de chapitre.



*Photographie n°7 : l'accueil du B'O Spa Thermal*

L'accès aux soins se fait ensuite par les vestiaires, qui occupent l'ensemble restant du rez-de-chaussée. Ces derniers sont organisés comme un circuit qui s'achève sur l'ascenseur et les escaliers menant au deuxième étage ou à l'univers « relaxation et bien-être » situé au premier. Ces vestiaires ne rappellent plus l'univers de la piscine mais, constitués de bois et d'un rideau vert et jaune, plongent déjà le curiste dans une ambiance qui laisse place à l'évasion. On distingue dans ces vestiaires trois parties distinctes. D'abord, une grande pièce où sont présents les portants et les peignoirs qui, d'une couleur « stone », sont sensiblement différents des peignoirs blancs du B'o thermes. Dans cette pièce, de grandes glaces ainsi que des sèche-cheveux sont à disposition, puis une partie dédiée aux cabines et enfin une autre aux casiers. Celle-ci constitue l'interface entre le monde des vestiaires et les escaliers ou l'ascenseur. D'une couleur bleue très vive, les escaliers peuvent être comparés à un sas menant aux différents étages. On distingue sur les pans de murs plusieurs inscriptions. D'abord des noms de pommes, ou encore la promesse du spa « *Le bien-être aux extraits naturels de Normandie* ». Arrivé au premier étage donnant sur l'une des deux tisanerie du spa, un petit pommier se distingue dans les escaliers. Cet espace est en libre service le matin mais organisée par une agent thermale esthéticienne l'après-midi. Si c'est la tisanerie du deuxième étage qui est plus attractive le matin, celle du premier étage devient l'après-midi un lieu phare du spa. L'hydratation étant très largement conseillée, elle devient un théâtre d'échanges et de repos. Par son aspect, des bois de bouleaux disposés pour marquer une séparation, son univers tout en bois et son parquet faisant rupture avec le carrelage, elle provoque une sensation de cocon, tel un espace coupé du temps.



*Photographies n°8 et n°9 : escalier et tisanerie du premier étage*

Le curiste sortant des escaliers ou de l'ascenseur face à la tisanerie observe sur sa droite la salle de repos du B'o spa, et sur sa gauche l'espace bien-être et relaxation. La salle de repos du B'o spa offre une ambiance bien différente de celle du B'o thermes. En effet, cette pièce est scindée en deux parties par un épais rideau qui, d'un côté, permet aux curistes de s'étendre et de se divertir (en lisant par exemple), de l'autre, lui offre une atmosphère tamisée par des néons violets, couleur de la relaxation en luminothérapie, avec des petits lits légèrement incurvés fort confortables. On est ici bien loin des simples « chaises longues » de la salle de repos du côté thermes.



*Photographie n°10 : la salle de repos du premier étage*

L'autre partie du premier étage offre au client une plongée dans un « nouveau monde ». À son entrée, une porte imposante en bois donne l'impression que l'on pénètre dans un nouvel univers. Les couleurs vertes et les bois le long des murs rappellent immédiatement la forêt. Le plafond propose une imitation des feuilles d'un arbre vu du sol. La lumière à travers ce plafond évoque les rayons de soleil traversant le feuillage. Différents tableaux sont affichés aux murs. Ils mettent en scène les personnels du spa (vêtus des peignoirs siglés) dans la forêt bagnolaise. Ces photographies peuvent d'ailleurs procurer une touche de complicité et de

proximité entre le « client » et les professionnels de la structure. Dans l'optique de réaliser un spa à l'univers « bocage normand – forêt bagnolaise », l'ensemble des soins de cet étage est réalisé à base de pommes à cidre ainsi que d'eaux thermales.



*Photographies n°11 et n°12 : le premier étage relaxation (couloir et salle de massage*

Le B'O spa thermal, c'est aussi le second étage. C'est là que sont prodigués les soins humides aux curistes. Si celui-ci concentre la vie du spa lors des matinées, il est également le théâtre de soins en après-midi. Ce détail peut sembler insignifiant pour des personnes en bonne santé. Néanmoins, le public curiste, sensiblement âgé, est très largement conquis par cette organisation. L'organisation des soins sur un seul étage est d'ailleurs ressentie comme un véritable soulagement par une clientèle qui souffre parfois d'une perte de mobilité<sup>19</sup>. En plus de cet avantage, l'organisation des soins du second étage permet au curiste une mémorisation rapide des salles de soins. Avant d'entamer la description de cet étage, il convient de souligner que, là où les salles de soins du B'O Thermes sont désignées par un prénom féminin, chaque salle est ici nommée par la déclinaison du terme « eau » dans différentes langues.

Le second étage est donc un immense couloir où le curiste trouve sur sa droite, une fois sorti de l'ascenseur ou des escaliers, la salle de relaxation et le sauna d'un côté, et les différentes salles de kinés de l'autre. On trouve ensuite une partie où des salles pour bains se répartissent de chaque côté du couloir. On trouve plus loin les salles où les agents thermales procèdent à l'application de boues, puis, tout au bout du couloir, une nouvelle tisanerie à l'ambiance certes tamisée, mais avec moins d'artifices que celle du premier étage. Elle est animée le matin et en libre service l'après-midi. Elle donne accès à la salle de compresse du

<sup>19</sup> Contrairement au B'O Spa, le côté confort (B'O Thermes) présente une organisation des soins sur trois étages. Les plaintes sont fréquentes quant à cette organisation.

spa, à la salle boue des mains et brumisateur et enfin à l'espace piscine du spa thermal. Cette tisanerie propose des couleurs une nouvelle fois verte et marron et un sol en parquet flottant sur lequel sont disposés de nombreux sièges permettant de créer un véritable lieu de rendez-vous pour les clients. Ce lieu devient même le passage important de la matinée où l'on vient se reposer en buvant une boisson chaude et en discutant de tout et de rien avec les autres curistes.



*Photographies n°13 et n°14 : la tisanerie du deuxième étage*

L'espace piscine du spa, ne ressemble en rien aux deux autres piscines de l'établissement. De nombreuses fenêtres permettent au curiste de profiter de la forêt tout en réalisant ses exercices. Une petite terrasse en bois, sur laquelle se trouvent de nombreux sièges en osier, est même accessible par une porte fenêtre.



*Photographies n°15 et n°16 : la piscine du Spa (deuxième étage)*

Pour conclure la description détaillée de l'espace spa thermal, il semble important de faire un point sur l'ambiance dégagée par le couloir du second étage. Celui-ci propose de nombreuses salles de soins. Une atmosphère « Grèce antique » envahit l'espace à travers la présence du carrelage bleu ainsi que le rappel du bleu sur les portes et sur les sièges placés de part et d'autre des salles de soins. Ces sièges deviennent eux aussi l'occasion de discuter entre clients du spa et participent également de cette ambiance bien-être souhaitée.





*Photographie n°17 : le couloir du deuxième étage*

### **3. Les soins dispensés au B'o Spa et leur organisation temporelle**

L'espace B'o spa thermal est lui-même scindé en deux espaces-temps « distincts » : un espace-temps matinal dédié aux soins de cures et un espace-temps d'après-midi et week-end alloué spécifiquement aux formules bien-être.

Concernant l'offre de bien-être, le positionnement du spa est clair : utiliser des produits régionaux pour faire accéder le client au bien-être. Depuis sa création, c'est la pomme associée à l'eau minérale qui est le produit phare du spa entre soins et produits cosmétiques. La « nouveauté 2015 » est l'insertion de la chlorophylle comme troisième facteur naturel de bien-être. Si la pomme rappelle la région bas-normande, la chlorophylle intervient comme référence directe à la forêt des Andaines. Lors de l'entretien avec la spa manager, cette dernière mentionne que l'ensemble des soins humides dispensés aux curistes a été intégré dans les offres de soins bien-être. Ainsi, deux types de soins (humides et secs) sont combinés. De plus, l'établissement thermal a nommé l'ensemble de ses prestations sous l'appellation « soin ». Dès lors, même en investissant le spa thermal pour procéder à des prestations uniquement orientée « bien-être », la sensation que ces derniers sont bénéfiques pour la santé fait partie de l'imaginaire du client.

Le premier étage, nous l'avons vu, est l'étage réservé aux soins secs. Il propose plusieurs soins bien-être tels que la cabine « Paradis » qui comporte un matelas d'où s'échappent des trombes d'eau pour masser le dos. Un autre soin, dit « claque pépins », est composé d'un caisson d'où seule la tête s'extirpe et qui lance un ensemble de jets d'eau froide ou tempérée de manière totalement aléatoire. Cet étage jouit également de la présence d'un vaporarium et d'une cabine « duo complice » pour profiter d'un « vrai moment pour se

*retrouver [...] dans un écrin douillet à l'abri des regards et des sollicitation extérieures »<sup>20</sup>.* Dans cette dernière cabine, un massage d'une heure et quarante minutes est proposé ainsi que vingt minutes de bain lacté. Les autres cabines du premier étage sont réservées aux différents massages et soins du visage réalisés par les esthéticiennes. Les massages du B'o spa thermal sont d'ailleurs des « massages signatures » spécifiquement créés pour le lieu. L'ensemble des salles de massage est organisé selon le même principe évoqué plus haut : une ambiance rappelant la « forêt », avec aux murs des tableaux d'arbres ou d'animaux, la présence d'une table centrale recouverte d'une serviette couleur peignoir et d'une chaîne hifi permettant la diffusion d'une musique relaxante.

Sans vouloir proposer une plaquette détaillée des soins de la cure, il convient de présenter à leur tour les différents soins humides répertoriés, identiques côté confort et côté spa. Si ces soins font aujourd'hui partie des offres de bien-être, ils ont avant tout des vertus médicales et sont donc traditionnellement destinés à la population qui réalise une cure avec l'objectif de soulager ses maux physiques. Plusieurs types de soins sont donc prodigués. D'abord les bains. Ces derniers, dont la durée fluctue de dix à trente minutes, activent la circulation de retour et favorisent un nettoyage doux et indolore des lésions cutanées. Il existe quatre types de bains. Le bain plat, l'hydro-massage, l'aérobain, ainsi que la douche sous-marine. Ensuite, l'application d'argile. Ce soin réduit l'inflammation, redonne de la souplesse et stimule l'état général. La salle des manulves constitue le troisième type de soins et associe le traitement des rhumatismes des mains, mais également les douleurs buccales et la couperose par projection faciale d'eau thermale. Ensuite, les piscines de mobilisation ainsi que les couloirs de marche permettent la marche dans l'eau, la réalisation de séances d'aquagym ou encore de trombes d'eaux (massages relaxant de la colonne vertébrale). Des kinésithérapeutes sont également présents au sein de la structure et réalisent des massages sous eau thermale. Enfin, au deuxième étage de la partie thermes, se trouve la salle de repos, également salle des compresses. Des compresses froides (24,6 °C) sont appliquées pendant dix minutes seulement, permettant de nettoyer les ulcères sur les jambes, favorisant la régression des œdèmes ainsi que l'assouplissement des téguments.

C'est dans cette optique, en combinant soins humides et soins secs à un cadre enchanteur (autant fourni par la ville de Bagnoles de l'Orne que par l'ambiance développée au sein du spa thermal) que la station thermale par l'intermédiaire du B'o spa devient un lieu où l'épanouissement personnel peut devenir accessible.

---

<sup>20</sup> Le MAG du bien-être made in Normandie, « La Normandie avec "un grand air" ! », B'o Resort, saison 2015, p. 53.

#### 4. Aperçu tarifaire

Néanmoins, l'ensemble de ces prestations a un coût. Concernant les cures thermales, plusieurs forfaits de cures existent en fonction des pathologies et des prescriptions du médecin traitant (en ce qui concerne les cures thermales remboursées)<sup>21</sup>. Cinq forfaits sont proposés en orientation simple. Deux forfaits phlébologie se distinguent : l'un à 472,80 € et l'autre auquel sont rajoutés neuf massages de kinésithérapie réalisés sous l'eau à 547,01 €. Un forfait gynécologie à 451,91 € ainsi que deux forfaits rhumatologie comprenant la même nuance. L'un est à 510,51 € et l'autre à 582,13 €. En combinant ces différents forfaits, huit orientations double sont proposées avec des prix allant de 688,30 € à 818, 52 €. À ces forfaits, s'ajoutent un complément tarifaire d'une vingtaine d'euros non remboursé. Les forfaits présentés s'appliquent à tout l'établissement thermal, B'o Thermes et B'o spa thermal. Néanmoins, le B'o Spa est présenté comme une option coûtant 345 €. Sont également proposées des formules initiation à partir d'une journée à 70 € pour quatre soins par jour et des cures libres de six jours à 399 €.

Ceci étant dit, les cures sur prescriptions médicales peuvent être remboursées de 65 à 100%. Seule l'option spa n'est pas remboursée. Sont ainsi remboursés les honoraires du médecin de cure (trois rendez-vous étant obligatoirement effectués pendant les trois semaines), les tarifs forfaitaires de responsabilité, les frais des transports ainsi que les frais d'hébergement.

Trois types d'hébergement sont d'ailleurs possibles pour les populations côtoyant le complexe thermal : le B'o Résidence des thermes (trois étoiles), le B'o Cottage (résidence de charme quatre étoiles) ou la location (voire l'achat) d'un appartement en ville. Le B'o Résidence des thermes propose une gamme de prix variés. Ainsi, selon les services réalisés, la vue et le type de chambre, les prix pour une personne et trois semaines s'échelonnent de 599 € à 1 114 €. Pour deux personnes, cela varie de 690 € à 1 466 €. Le B'o Cottage est pour sa part défini comme une résidence de tourisme, concept « déterminé par un classement officiel qui est délivré par le Ministère du Tourisme [...] C'est une offre locative, intermédiaire entre l'hôtellerie traditionnelle et les meublés. Elle vous offre toute la liberté d'une location meublée d'une surface généreuse pouvant accueillir une famille par exemple pour des séjours d'une nuit à plusieurs semaines »<sup>22</sup>. Les prix du B'o Cottage fluctuent selon le type de chambre et selon la saison. Ainsi, cinq standings de chambres sont proposés et leurs prix

<sup>21</sup> Le guide des tarifs, « La Normandie avec "un grand air" ! », B'o Resort, saison 2015. Les soins présentés ici sont tous extraits de ce magazine.

<sup>22</sup> *Ibidem*, p. 22.

varient, pour les trois premières de la saison (donc à partir du huit mars), de 770 à 1 526 €. Pour ce qui est des différences en fonction des périodes, une même chambre peut varier de 770 € au mois de mars à 1 684 € début juillet pour un séjour de trois semaines.

Concernant les formules bien-être, de nombreux choix jalonnent le « Guide des tarifs saison 2015 » du B'o Resort. Des formules de « soins à deux » sont d'abord proposées avec les formules « suites en duo ». A 325 € la semaine et 359 € le week-end ou les jours fériés, le « duo complice à la pomme » propose quatre soins à base de pommes à cidre, tandis que le « duo rituel détox chlorophylle » propose des soins à partir de 345 € et 389 €. La formule « Que du bonheur » propose quant à elle de découvrir seul ou en duo des soins de 125 à 149 € pour un massage au choix parmi trois, et de 135 à 169 € pour deux massages nouveautés chlorophylle. De nombreux soins sont également proposés à l'unité. On y retrouve l'ensemble des massages signatures à 90 € chacun, et tout un ensemble de modelage et autres soins du visage oscillant de 39 à 99 €. Dans la perspective d'ouvrir son spa à une clientèle variée, de nouveaux soins « spécial ados » sont mis en place. Ainsi, la demi-journée « Mon spa "Girly" à la pomme » propose trois soins pour 79 € tandis que « Mon spa "Trop Top" à la pomme » comprend deux soins pour 69 €. En outre, des escapades d'une demi-journée de soins sont également proposées. Alliées aux vertus de l'eau plusieurs forfaits sont mis en avant : de l'« O minérale ressourçante » à 85 € à l'« O de récupération du sportif » à 149 €. Se remarquent aussi des « parenthèses deux demi-journées de soin » dont les prix fluctuent de 189 à 259 euros.

Le spa propose aux clients attirés par le plaisir et la détente deux types de forfaits semaine. Tout d'abord, nouveauté 2015, la « Semaine détox oxygène chlorophylle », soit un programme de vingt-deux soins sur cinq jours, est à 699 €. Ce forfait contient « douze soins d'hydrothérapie en eau thermale pour évacuer le stress, stimuler l'organisme et éliminer vos toxines ; [...] Sept soins spa pour vous apaiser et recharger votre corps ; [...] Trois activités pour vous oxygéner et profiter de la cure ; [et] Un smoothie détox par jour »<sup>23</sup>. Ensuite, le forfait « Les échappées anti-stress d'une semaine » comprend également cinq demi-journées du lundi au vendredi avec quinze soins pour 349 euros. Néanmoins des options par package de quatre à dix soins peuvent être ajoutées à cette formule moyennant un prix de 119 à 249 euros.

Il existe encore un « abonnement annuel aux activités B'o spa » à 399 euros, qui permet notamment d'assister aux cours d'aquagym de quarante minutes dispensés par les coachs

---

<sup>23</sup> *Ibidem*, p. 17.

sportifs plusieurs après-midis dans la semaine. Enfin, toute une gamme de produits de beauté « B'ò Cosmétique Naturelle » est également développée et proposée aux curistes dans l'accueil du spa et sur le magazine de soins. Leur prix va de 17 à 79 €.

De nombreuses offres sont donc proposées au client en fonction de ses envies. L'ensemble de ces nombreuses prestations tend à segmenter la clientèle qui côtoie le B'ò spa thermal, que ce soit temporellement à travers la dichotomie « soins thermaux » le matin et « soins bien-être » l'après-midi, mais également entre les diverses formules de bien-être. De ce fait, cette diversification des offres signifie aussi différentes manières d'appréhender le B'ò spa thermal. Espace fondamentalement marchand au sein duquel le rapport économique entre l'établissement, incarné par son personnel, et le public est dénié, il est investi de manière différenciée par les clients. C'est à l'analyse de ces expériences multiples que sont désormais consacrés les développements qui suivent.

## **DEUXIEME PARTIE**

### **ANALYSE DES EXPERIENCES DE LA CURE CONTEMPORAINE : ESSAI DE TYPOLOGIE**

Venir réaliser un séjour au B'o spa thermal de Bagnoles de l'Orne n'est pas anodin. Qu'il soit animé par la volonté de soulager des douleurs corporelles ou par le besoin d'évacuer loin de lui les pressions de la vie quotidienne, le client souhaite repartir de cet espace avec un maximum de bienfaits. Dans cette optique, son investissement de l'espace thermal prend plusieurs formes. Qu'il soit financier, temporel, spatial ou imaginaire, le séjour au B'o spa thermal nécessite un engagement dans le séjour pour atteindre l'épanouissement recherché (*quatrième chapitre*).

Néanmoins, dans cette « bulle thermique » où les conditions de vie sont recréées, s'occuper de son corps permet de poursuivre la quête au bien-être entamée. L'ensemble des clients du B'o spa thermal, aux itinéraires de vie ainsi qu'aux caractéristiques différentes, ont le même rapport sensible à leur corps. À l'écoute de ce dernier, ils n'hésitent pas à avoir recours aux médecines parallèles pour prévenir ou soulager des pathologies gênantes au quotidien. Dès lors, ils ont un rapport intime avec la pratique d'activités physiques permettant un entretien capital à leurs yeux. Ainsi, réaliser un séjour au B'o spa thermal s'apparente à leurs yeux à un investissement corporel fondamental dans la recherche d'accession au bien-être (*cinquième chapitre*).

Prendre soin de son corps apparaît dès lors comme l'une des conditions nécessaires à un vieillissement réussi. Généralement anxieux vis-à-vis de cette étape de la vie, les clients du B'o spa thermal, qui combinent soin corporel et stimulation des relations sociales, ont trouvé en ce lieu un moyen de freiner ce processus (*sixième chapitre*).

Nonobstant ces caractéristiques communes, en segmentant les activités par l'injection d'offres modernes et diverses, de nouvelles expériences de la cure contemporaine ont vu le jour. Dès lors, les clients se sont identifiés à ces expériences et de nouveaux types de populations (aux caractéristiques différentes) investissent aujourd'hui l'espace thermal (*septième chapitre*).

## QUATRIEME CHAPITRE

### LE SEJOUR AU B'O SPA THERMAL :

### UN INVESTISSEMENT MULTI-NIVEAUX

L'établissement B'o spa thermal est une structure investie par des clients en quête de bien-être. Cet investissement est multiple. Il est d'abord financier de par la réalisation des soins et par la recherche d'un logement. Il est aussi temporel à travers un séjour qui peut varier d'un week-end à trois semaines. Le client côtoyant la structure investit également un lieu, d'abord le B'o spa thermal et par extension la ville de Bagnoles de l'Orne plus largement. Dans ce nouvel espace, sorte de « bulle thermique », les repères de la vie quotidienne sont redéfinis<sup>1</sup>. L'investissement est également imaginaire. Le spa thermal euphémise la dimension médicale de l'établissement. À l'instar du Club Méditerranée, il propose un dépaysement des relations sociales et tend à promouvoir des rapports d'égalité entre individus<sup>2</sup>. « Bulle hors du temps » éloignée des tourments du monde moderne, la station de Bagnoles de l'Orne ravive en outre la nostalgie des temps anciens et devient un cadre privilégié permettant d'atteindre l'épanouissement recherché. Ainsi le séjour est-il aussi un rapport enchanté à la ville touristique<sup>3</sup>.

#### 1. Un investissement financier

« Il faut des ressources financières pour pouvoir mener sa vie comme on le souhaiterait et plus on a accès à ces ressources plus on a de chance d'être satisfait »<sup>4</sup>. Quand bien même les curistes vivent pour la plupart de manière confortable, les individus fréquentant le complexe thermal ne sont pas tous dotés nécessairement d'un fort capital économique. Charlotte (spa manager adjointe, trente-quatre ans), insiste sur ce point : « *Il y a quand même certains curistes qui n'ont peut être pas forcément le budget mais qui vont tout au long de l'année, qui préfèrent se faire une petite cagnotte pour venir faire la cure ici. Parce que, ici, il y a quand même moins le côté cure médicale qu'il y a de l'autre côté donc vraiment où elles veulent se faire chouchouter* ». Comme l'indique l'aperçu tarifaire précédemment évoqué, les

<sup>1</sup> En référence ici à : AUGÉ Marc, « Un ethnologue à Center Parcs », *Le Monde diplomatique*, 1996.

<sup>2</sup> Sur le Club Méditerranée, voir : EHRENBERG Alain, *Le culte de la performance*, Paris, Pluriel 1999 [1991], p. 99-170.

<sup>3</sup> Sur ce point, voir notamment : REAU Bertrand, POUPEAU Franck, « L'enchantement du monde touristique », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n°170, vol. 5, 2007, p. 4-13.

<sup>4</sup> FORSE Michel, PARODI Maxime, « Bien-être subjectif et sentiment de justice sociale », *L'Année sociologique*, vol. 64, n°2, 2014, p. 367.

soins et le logement supposent tout de même un investissement financier non négligeable. De plus, et comme le souligne Charlotte, le B'o spa thermal est présenté pour les curistes comme une option (à 345 euros) non remboursée par la Sécurité sociale, ce qui suppose dès lors une volonté d'investir financièrement dans la réalisation d'un séjour au spa. Maryse (soixante-dix ans, séjour de trois semaines, Périgueux) qui a fait ce choix dans le but de profiter davantage confirme ce point de vue : *« En plus bon, comme je suis logée par ma sœur, j'ai décidé que je mettais la différence d'hébergement dans le plus ici [sous-entendu, le spa thermal] parce que ça fait quand même un plus hein. Et donc je suis absolument satisfaite, des soins tout d'abord et puis ici de tout quoi »*. Séjourner au spa thermal lui permet d'accéder à un épanouissement recherché à travers des caractéristiques qui lui sont chères : *« Parce que bon ils [faisant allusion au personnel] rencontrent même ici toujours des gens pour râler, pour critiquer et là vraiment pas d'énervement, jamais personne, ils répondent toujours avec le sourire, c'est vraiment... Donc j'ai tout si vous voulez, bon l'ambiance, les soins, l'anti-stress, le repos complet, je peux dire à 90% que je suis satisfaite, même entièrement »*. Pour les personnes fréquentant le spa plusieurs semaines, il est très fréquent de louer un appartement ou pour les personnes les plus âgées, une chambre au B'o Résidence des thermes. Certains vont même jusqu'à acheter un appartement à Bagnoles de l'Orne. Plusieurs curistes avec qui j'ai discuté ont choisi cette option. Jean-Pierre (soixante-huit ans, séjour de trois semaines, Le Mans), par exemple, explique que l'attachement à la ville de Bagnoles avait motivé son achat et qu'il ne s'imaginait pas réaliser sa cure thermale dans une autre station.

Cet investissement financier peut néanmoins générer des tensions. Pauline (trente-huit ans, inscrite à l'année aux cours d'aquagym, La Ferté-Macé) voit la dépense financière comme une source de motivation de motivation supplémentaire pour venir s'entretenir physiquement : *« De fait que ce soit cher et un abonnement à l'année... Je me suis dit je ne vais pas mettre quatre-cents euros et venir trois fois quoi »*. Néanmoins, elle ne réalise pas sa cure côté spa thermal, mais côté « confort »<sup>5</sup> suite à un différent avec la structure qu'elle évoque : *« Je me suis fâchée une ou deux fois avec eux parce que j'estime que comme je paie déjà la moitié des services dans mon abonnement à la gym, je ne vois pas pourquoi je repaierai les mêmes services au cas où je souhaiterais faire la cure. C'est-à-dire que je préférerais faire la cure de ce côté-là [côté spa thermal] mais eux ils ne font pas de différence de prix entre un abonné qui paie déjà ses quatre-cents euros à l'année et la personne qui vient pour quelques semaines »*.

---

<sup>5</sup> En opposition au B'o spa thermal, le côté B'o thermes revêt également la qualification de « côté confort ».



Si la Sécurité sociale rembourse les cures thermales réalisées sur prescription médicale à 65% (dans la plupart des cas) ou à 100%, quelques curistes viennent au spa réaliser une cure libre d'une à deux semaines entièrement financée à leurs frais. Ne supportant pas la fatigue liée aux trois semaines de cure, Catherine (quatre-vingts deux ans, séjour de deux semaines, Palaiseau) préfère agir ainsi. Ceci étant dit, Alain (soixante et un ans, inscrit à l'année aux cours d'aquagym, Magny-le-Désert) évoque avec beaucoup de conviction que le bien-être est un investissement qui ne peut se résumer à la seule question financière, mettant de côté une vision purement utilitariste du séjour à Bagnoles de l'Orne. Dans cette perspective, un non remboursement des cures thermales ne freinerait pas sa venue au B'o Resort : « *Non ce n'est pas de l'argent jetée par les fenêtres pour la Sécurité sociale. Ce n'est pas de l'argent jetée. Les scientifiques, certains sont contres. Par contre il est prouvé que c'est un bienfait. Donc faut pas supprimer ça ! Ça c'est sûr. De toute façon, même s'ils supprimaient, moi je n'arrêterai pas !* [Rires] *Il y a des gens qui dépensent de l'argent autrement, après tout. Moi je paierais pour mon bien-être, pour ma santé, c'est tout. Je n'achèterais pas une grosse voiture et puis je n'irais pas en vacances à me casser une jambe aux sports d'hiver, par contre je me paierais... Après tout, je pense que c'est très important, très important* »<sup>6</sup>.

L'investissement financier est donc inhérent au séjour au B'o spa thermal. Que l'on vienne quelques jours ou plusieurs semaines, pour des soins de bien-être ou dans une visée médicale, l'ensemble des prestations a un coût non négligeable.

## **2. Un investissement temporel**

Une fois arrivés à Bagnoles de l'Orne, et plus précisément au B'o spa thermal, les clients entrent dans une temporalité nouvelle. « "La crise est un état dans lequel les choses irrégulières sont la règle, et les choses régulières impossibles". En ce sens, les vacances marquent un état de "crise" de la vie ordinaire : les repères du quotidien s'y dissolvent, le calendrier n'est plus réglé par le rythme du travail, de l'école et des tâches domestiques »<sup>7</sup>. Il est en effet possible de faire l'analogie entre le séjour à Bagnoles (qu'il soit bref ou prolongé sur plusieurs semaines) et les vacances. La temporalité est différente pendant le séjour thermal que lors de la vie quotidienne. Pour Alain (soixante et un ans, Magny-le-Désert), la notion de temporalité est inhérente au bien-être : « *Il faut que ce soit un état général et continu [...] Je crois oui, parce que des petites choses ponctuelles pour moi ça n'est pas le bien-être. Pour*

<sup>6</sup> La retranscription intégrale de l'entretien réalisé avec Alain est disponible en annexe n°1.

<sup>7</sup> REAU Bertrand, « Evasions temporaires : socialisations et relâchement des contrôles dans les villages de vacances familiaux », *Espaces et sociétés*, n°120-121, vol. 2, 2005, p. 123. Il cite ici Marcel Mauss.

*moi c'est pas ça. Non, non faut que ça devienne un état général. Et ça ne vient pas tout seul. Je ne crois pas. C'est à soi de se le procurer. Il faut réfléchir, il faut gérer sa vie. Il faut s'équilibrer, c'est surtout ça, s'équilibrer. Et une fois équilibré il faut essayer de rester dans la continuité* ». Si la plupart des personnes rencontrées n'expriment pas le fait de vivre tout au long de leur séjour à Bagnoles de l'Orne une vie différente de leur vie quotidienne, elles évoquent bel et bien une parenthèse, un break nécessaire soit pour réaffronter les affres d'une vie urbaine et active, soit pour se recentrer entièrement sur leur personne.

Plusieurs des protagonistes avec qui je me suis entretenu soulignent cette idée de break chère à leurs yeux. « *Bah je vais dire que c'est trois semaines où je vis un peu entre parenthèse de ma vie habituelle, où je ne reçois pas de courrier, je ne reçois pas de factures [rires] explique Michèle (soixante-quatre ans, séjour de trois semaines, Seine-Maritime). J'ai pas de gestion de maison, etc. Bon je fais un minimum mais je veux dire il n'y a pas grand-chose à faire, donc pour moi c'est vraiment le côté tranquille* ». Bernadette (cinquante-huit ans, séjour de cinq jours, région parisienne) dit la même chose : « *Une vie entre parenthèses. Voilà, ouais, des bonnes parenthèses hein, une bonne parenthèse !* ». Ou encore Martine (soixante-cinq ans, séjour de trois semaines, la Ferté-Bernard), qui est enchantée de ne pas subir les contraintes quotidiennes de la vie : « *Donc il y a des fois je me dis "oh bah là il fait beau il faut que j'en profite, faut que j'aie m'occuper de passer la tondeuse des choses comme ça", hop la sortie elle est évincée d'office alors que là, je vous dis c'est vraiment la petite parenthèse... On n'a pas de contraintes quotidiennes...* ». Comme le souligne Bertrand Réau, « les rythmes journaliers sont reconfigurés en vacances »<sup>8</sup>. La suite du témoignage de Martine (soixante-cinq ans) l'exprime : « *Les soins ici au spa, c'est tous les matins. Donc tous les matins on va avoir des soins qui vont nous soulager, qui vont nous faire du bien et après hop on s'en va, on profite, on profite. Pour moi, ça veut dire profiter de la nature, pouvoir ressortir l'après-midi et se sentir bien en fait sans les contraintes. Comme je vis seule, c'est pas vraiment des contraintes mais comme j'ai une maison que je dois entretenir toute seule avec un petit jardin tout, ça, ça crée des contraintes [...]. Ici, on n'a pas de contraintes quotidiennes...* ».

Il serait ici possible de rendre compte de nombreuses autres déclarations similaires. Néanmoins, les témoignages de Claudine (soixante-dix sept ans, inscrite à l'année aux cours d'aquagym, Bagnoles de l'Orne) et de Maryse (soixante-dix ans, Périgueux) permettent de prendre conscience de la manière dont le moment passé au spa peut s'avérer être un réel

---

<sup>8</sup> *Ibidem*, p. 133.

temps pour soi déconnecté de tout aspect extérieur. Voici les propos de Claudine : « *Tant que j'y suis peut-être oui mais sorti de là on a les soucis qui reviennent quand même hein [...]. Pas tout de suite. Quand je suis ici, j'oublie tout oui. Quand je suis ici. Mais une fois que je suis, enfin peut-être pas dès que j'ai passé la porte mais quand je suis rentrée chez moi, bon bah il peut se produire un évènement qui fait que vous perdez un petit peu votre... Les soucis reviennent, donc automatiquement le bien-être en pâtit* ». Quant à Maryse, elle déclare : « *Bah repos, repos d'abord. On a l'impression justement en rentrant dans cette bulle que l'on a laissé tous les soucis derrière, qu'on ne sait pas ce qui se passe à côté. Justement en ce qui me concerne, je ne veux pas avoir les problèmes des autres puisque j'ai laissé les miens [...]. Non. Moi je rentre ici pour du bien-être mais voilà je vois la vie ici avec pas de soucis, repos et bien-être. Je viens chercher ça et jusqu'à maintenant j'ai trouvé ça* ».

### **3. Un investissement spatial**

L'investissement est aussi l'investissement d'un lieu. La bulle thermale s'organise autour d'un espace propice à la redéfinition de la vie quotidienne. Marc Augé caractérise pour sa part « Center Parcs » comme un lieu d'« entre soi, au paradis »<sup>9</sup>. Pour ma part, j'ai rapidement fait l'analogie entre la « bulle Center Parcs » et la ville de Bagnoles de l'Orne investie par les personnes côtoyant la structure thermale.

Évoquant les Villages de vacances familiaux (VVF), Bertrand Réau souligne que « l'architecture de vacances est explicitement conçue pour produire chez les vacanciers un sentiment de dépaysement »<sup>10</sup>. L'architecture bagnolaise produit le même effet. La ville est d'abord totalement ceinte de forêt, de sorte que la plupart des routes menant à Bagnoles imposent sa traversée pendant quelques minutes. Ainsi ces voies s'apparentent à de longs tunnels au cœur des bois qui ne sont pas sans rappeler les différents sas d'accession permettant le passage vers des univers différents. Une fois dans la ville, et comme présenté brièvement dans le chapitre précédent, les pelouses fleuries, l'architecture, le lac, et toute l'ambiance de la ville, permettent véritablement au curiste de réinventer une vie et de créer, selon un ancien coach sportif de la structure avec qui je me suis entretenu l'année passée, une « *coupure pour le bien-être qui est vraiment bénéfique et qui leur permet de se sentir mieux, mieux dans leur peau, mieux dans leur tête et du coup, [...] jouer sur tous les aspects de leur vie quotidienne* ».

---

<sup>9</sup> AUGÉ Marc, *art. cit.*.

<sup>10</sup> REAU Bertrand, *art. cit.*, p. 128.

Loin de se cantonner aux frontières de l'établissement B'o Spa thermal ou à leur lieu de résidence, les personnes investissent véritablement la ville de Bagnoles. Dans cette optique, des lieux préférentiels jalonnent leur nouveau cadre de vie. Le lac, le château, le cinéma du casino, les salons de thé, le quartier Belle époque ainsi que la forêt environnante deviennent des espaces appréciés et largement fréquentés à pied, la voiture étant certes utilisée pour venir à la station mais complètement délaissée pendant la durée du séjour. Ces pratiques ont leur importance. Reprendre contact avec la nature environnante est ainsi une sorte de soin supplémentaire que le cadre de Bagnoles de l'Orne pourrait apporter. « La promenade est un des éléments incontournables de la villégiature thermique » rappelle Frédéric Dutheil dans son travail historique mené à Vichy sur la période 1850-1870. Déjà au XIX<sup>e</sup> siècle, « flâner, déambuler font partie intégrante de l'emploi du temps du curiste. Entre deux soins, pour se rendre aux buvettes, avant ou après les repas, le matin et l'après-midi, la clientèle se retrouve dans les parcs de la station »<sup>11</sup>.

De nos jours la pratique est encore omniprésente. « *La forêt, le château là haut, j'y descends jusqu'au roc au chien là-bas, et puis le tour du lac j'aime beaucoup. Bah, tout me plait. Même là derrière, les trois routes avec les grandes, grandes maisons.* [Elle décrit les maisons du quartier Belle-Epoque] *Oh il y a des maisons !* » s'exclame Nicole (soixante-neuf ans, séjour de trois semaines, Lens). Maryse (soixante-dix ans, Périgueux) est pour sa part attirée par la forêt bagnolaise : « *Je fréquente, bon ça dépend du temps, mais j'aime beaucoup Saint-Ortaire, aller jusqu'au bout, jusqu'au Chêne qui est magnifique ! Donc en forêt... J'ai fait avec ma sœur du vélo rails qui était très agréable. L'autre jour où il faisait très beau, on a fait du vélo rails, c'était très bien. J'aime beaucoup aller au château à pied, d'ici. Autour du château, c'est magnifique. En fait, j'ai tous les jours, voilà ma préoccupation ici, c'est qu'est-ce que je vais choisir comme parcours aujourd'hui. Voilà ma préoccupation. Parce que tout me plait et, justement, c'est pas lassant* ». Catherine (quatre-vingts deux ans, séjour de deux semaines, Palaiseau) rappelle quant à elle son origine résidentielle avec légèreté et humour : « *Quand on vient de la région parisienne, il n'y a pas beaucoup de lieux ici où je n'ai pas envie d'aller ! Non, ce que j'aime bien c'est le parc du casino<sup>12</sup> et puis la petite promenade qu'il y a vers Tessé la Madeleine, le parc de Tessé la Madeleine aussi, ohhhh le château qu'est-ce que c'est beau ! Il y a des arbres superbes, superbes et l'été le château est tout fleuri, c'est merveilleux* ». Martine (soixante-cinq ans, la Ferté-Bernard) présente les

<sup>11</sup> DUTHEIL Frédéric, « Promenade dans les parcs de Vichy et saisons thermales (1850-1870) », *Ethnologie française*, n°36, vol. 3, 2006, p. 543.

<sup>12</sup> Le parc du casino correspond au lac de Bagnoles de l'Orne.

mêmes régularités que la quasi-totalité des interlocuteurs : « *Dans Bagnoles, j'aime bien faire des tours du lac et puis me promener dans la vieille ville, et forcément la rue principale parce qu'il y a du monde... Et forcément moi je suis dans le quartier Belle-Epoque donc les belles villas...* ».

Sur les seize entretiens menés avec les bénéficiaires du B'o spa thermal, seules les personnes venues pour un week-end et qui n'avaient par conséquent pas encore « apprivoisées » la ville entretiennent un rapport plus relâché à Bagnoles de l'Orne. Pour les autres, des pratiques d'appropriation de l'espace de la station sont identifiables. De ce fait, Bagnoles de l'Orne étant une petite ville, il pourrait s'avérer légitime de souligner l'évidence de visiter les mêmes lieux avec autant de régularité. Cependant, il ne s'agit pas seulement de s'y balader. Il s'agit bel et bien d'instaurer une véritable relation avec la ville. Ces différents espaces sont ainsi investis, des habitudes naissent de cette relation et se pérennisent (parfois d'une année sur l'autre).

Ainsi, la ville de Bagnoles de l'Orne occupe une place prépondérante dans le discours des enquêtés lorsqu'ils évoquent le bien-être. Pauline (trente-huit ans), qui vit à six kilomètres de la ville, évoque en ces termes son rapport à la station : « *Moi j'ai toujours eu l'impression à n'importe quel moment où je viens, que je viens en vacances ! [...] Mais pour moi Bagnoles, elle a une image de vacances et un peu de luxe malheureusement. Enfin, une ville qui est restée ancrée de la bourgeoisie que j'avais au collège. Et quand j'ai des amis qui viennent, on vient toujours se promener à Bagnoles* ». Elle poursuit, à propos de la « bulle bagnolaise » : « *Je ne sais pas si c'est une bulle parce que c'est lié au plaisir, c'est-à-dire que j'y viens pour me faire masser, pour aller chez le coiffeur, pour acheter des chocolats et les macarons, pour manger des glaces et aller au restaurant, pour voir des spectacles et des concerts, ça n'est lié qu'au plaisir !* ». Elle n'est cependant pas la seule à souligner l'importance du cadre géographique. Alain (soixante et un ans) évoque le caractère intimiste de la ville : « *Rien que ça, ici on a tout ce qu'il faut. Même pour un marcheur... On est au pied de tout. Parce que c'est un cocon. Bon ça n'empêche pas qu'on croise du monde* ». Enfin, Huguette (soixante-dix ans, séjour de trois semaines, Liffré) étoffe également cet argument par ses impressions : « *Si j'étais obligée de prendre un bus pour arriver dans la campagne, si j'étais obligée... Ou si je ne l'aimais vraiment pas cette ville ça me contrarierait parce que, ça me ferait m'enfermer sur moi-même alors que là, le fait d'avoir la possibilité de faire de belles balades, ça m'ouvre vers l'extérieur ! C'est ça qui est bien* »<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> La retranscription intégrale de l'entretien réalisé avec Huguette est disponible en annexe n°1.

#### 4. Un investissement imaginaire

L'ensemble des personnes côtoyant le B'o Spa thermal et par extension séjournant à Bagnoles de l'Orne investissent financièrement dans les formules de soins et de logement ; ils investissent du temps, en laissant leur vie quotidienne de côté quelques jours ou plusieurs semaines et en recréant une temporalité à l'intérieur de la bulle thermale ; ils investissent un lieu, la ville de Bagnoles de l'Orne, dans lequel ils récrètent de nouvelles routines de vie. Le séjour est enfin un investissement fondamentalement imaginaire. La bulle thermale matérialise des fantasmes qu'ils peuvent, dès lors, toucher du doigt. Ainsi, le B'o Spa thermal incarne d'abord un lieu idéalisé où l'on peut acquérir le bien-être. Caractérisé par des soins aux prix plus élevés et une ambiance différente par rapport à la partie thermes, le spa procure à ses clients des avantages distinctifs. Espace de l'entre-soi, le spa thermal devient le théâtre d'un certain idéal démocratique. Enfin, la ville de Bagnoles de l'Orne, dont les caractéristiques géographiques et architecturales en font une bulle hors du temps, incarne la France d'antan et stimule la nostalgie. Petit village préservé de l'industrialisation et de l'urbanisation forte, Bagnoles de l'Orne dépeint un tableau extrêmement apprécié par les personnes qui y séjournent.

L'ambiance du spa thermal est ainsi un facteur largement déterminant dans l'expérience des clients. Par son agencement, ses couleurs, mais également ses codes, il les transporte dans un imaginaire très particulier. Michel Forsé et Maxime Parodi voient le sentiment de justice sociale comme un élément déterminant de l'accession au bien-être. « Le jugement sur la justice sociale est le fruit d'un ensemble d'éléments qui va bien au-delà du simple constat sur l'état des inégalités économiques ou autres »<sup>14</sup>. Ils ajoutent que « la satisfaction à l'égard de la vie exprime un jugement global prenant en compte les conditions matérielles, sociales et affectives où l'interrogation sur son propre lot relativement aux lots des autres tient une bonne place »<sup>15</sup>. Le B'o spa thermal est un lieu dans lequel tous les clients sont sur un pied d'égalité. Jenny, en tant que spa manager, souligne que la tenue vestimentaire participe de la suspension de la comparaison sociale entre individus : « À partir du moment où ils viennent en soin, je pense qu'on les accueille comme tel, on ne cherche pas à savoir leur vie privée parce qu'on n'est pas non plus bien placés de savoir ça et je pense qu'on ne le fera pas d'ailleurs. Et après si vous voulez, c'est une vie privée donc je ne peux pas dire si une personne est bien

---

<sup>14</sup> FORSE Michel, PARODI Maxime, *art. cit.*, p. 379.

<sup>15</sup> *Ibidem*.

*aisée ou pas et quand ils rentrent dans l'établissement si vous voulez tout le monde est exactement pareil, peignoirs et tout ça donc ».*

N'est-ce pas là un point commun avec l'analyse produite par Alain Ehrenberg à propos du Club Méditerranée ? Selon lui, le « Club, c'est l'égalité des individus conçue à partir du point de vue de la démocratisation du paraître »<sup>16</sup>. Le Club a, en effet, bouleversé le paysage des villages vacances en ce sens qu'il propose une véritable cassure avec la vie quotidienne. Les villages Clubs Med recréent une communauté parfaitement distincte de la société : aucune classe sociale, seulement le corps comme objet de paraître. Alain Ehrenberg exprime d'ailleurs que « l'essentiel était d'arracher les clients à leur environnement physique et social habituel, arrachement symbolisé par des rites d'entrée au village qui marquaient avec force la différence avec le dehors »<sup>17</sup>. Nouvelle vie, donc, dans laquelle ces derniers oublient volontiers l'ensemble de leurs tracasseries quotidiennes pour se laisser aller à de nouvelles tensions fondamentalement agréables. « Le village réalise un idéal très actuel de sociabilité qui permet de se trouver *solitaire sans être seul, et de se reconnaître ensemble sans être dans une masse* »<sup>18</sup>. Alors, « le club incarne à lui tout seul un modèle de société qui rend visible cette unicité semblable qu'est l'individu, qu'il soit travailleur ou consommateur, en effaçant tout ce qui lui est extérieur »<sup>19</sup>. L'analogie entre la description du Club Méditerranée par Alain Ehrenberg et l'univers du B'o Spa thermal est frappante. Le caractère intimiste de celui-ci favorise la reconnaissance des individus le fréquentant. Vêtus du même peignoir, ils n'ont plus aucun moyen de distinction visible. Bernadette (cinquante-huit ans, séjour de cinq jours, région parisienne) se montre sensible à cet aspect : « *Le bien-être, c'est aussi d'être dans une tenue confortable, cocooning. En plus de ça, on est tous pareil, je sais pas, il n'y a plus de codes. Je veux dire, on se pose, on a un uniforme qui est très agréable. On ne distingue pas les uns des autres. On pose un petit peu sa profession, voilà. Ici on est tous à égalité, on est tous les mêmes. Je veux dire personne âgée, pas âgée, voilà, tout le monde vient pour son bien-être !* ».

Favorisant le sentiment d'entre-soi, le B'o Spa thermal va offrir à sa clientèle une relative distinction vis-à-vis de la population fréquentant le côté B'o Thermes. Cela se matérialise par exemple par le port d'un peignoir bien différent entre les deux univers. En investissant le B'o spa thermal, les curistes ne viennent plus seulement faire une cure. Ils s'approprient un espace de bien-être au sein duquel ils vont réaliser des soins spécifiques et

<sup>16</sup> EHRENBURG Alain, *op. cit.*, p. 101.

<sup>17</sup> *Ibidem*, p. 117.

<sup>18</sup> *Ibidem*, p. 131.

<sup>19</sup> *Ibidem*, p. 147.

bénéfiques pour leur capital corporel. L'ambiance du spa thermal est ainsi organisée autour d'une dénegation de l'aspect médical. Cette distinction est de ce fait largement développée et entretenue par la structure thermale. « Les phases du tourisme se retrouvent dans le thermalisme : invention de distinction, consécration par les venues de très Grands, imitation chez les rentiers, appropriation des pratiques par des couches plus modestes »<sup>20</sup>. En recréant les conditions d'une pratique élitiste à travers l'investissement du B'o spa thermal, le B'o resort relance, d'une certaine manière, la course à la distinction favorisée par la pratique touristique que décrit Marc Boyer. Dans ce but, le magazine *Ma cure thermale en Normandie* édité par B'o resort distingue nettement « *B'o thermes, mon espace de soins* » et « *B'o spa thermal, mon espace de soins, cure thermale et détente dans un cadre raffiné* »<sup>21</sup>. Quand le B'o thermes est défini comme un « *ensemble très fonctionnel des installations de B'o thermes en partie rénové depuis 2012* », le B'o spa thermal devient « *un espace de cure au raffinement incomparable !* ». Le spa devient le lieu du soin personnalisé. Charlotte (spa manager adjointe, trente-quatre ans) et Ophélie, une agent-thermale esthéticienne qui s'est invitée à notre entretien pendant quelques questions, l'illustrent à travers cette déclaration : « *De toute façon, c'est ce qu'on veut différencier là et là [Elle sous-entend ici B'o thermes et B'o spa]. C'est que là on reste encore aux peignoirs blancs, aux couloirs... voilà, quand on fait la visite c'est ce que disent les gens, "on se croirait dans les couloirs des hôpitaux". Et là, voilà, on est dans le bien-être. Ophélie : les gens ils oublient un petit peu qu'ils ont quelque chose. Charlotte : Et de toute façon, là c'est vraiment le curiste qui vient dans sa cure pour se soigner, pour se soulager, mais qui vient aussi, alors il n'y a pas le côté vacances, mais il y a quand même le côté... Enfin, je pense que pour certains curistes, il y a quand même le côté, je pars trois semaines, entre guillemets "je pars en vacances". Que là, les gens qui viennent au B'o thermes, c'est vraiment le côté médical à 100%* ». Si cet enjeu de distinction et par extension cette pratique ostentatoire ne sont véritablement présents à la conscience des individus qui investissent le B'o Spa thermal, recevoir des offres « personnalisées » suggérant un lien privilégié avec le personnel est en revanche important à leurs yeux<sup>22</sup>.

Enfin, pour nombre de clients du spa séjournant à Bagnoles de l'Orne, investir la ville revient à éprouver la « nostalgie » d'une époque révolue. L'architecture Belle-époque et l'héritage historique de la ville sont grandement mis en valeur dans les brochures touristiques et publicitaires. Le « Château – Hôtel de ville », le Grand Hôtel qui « *domine le lac de toute*

<sup>20</sup> BOYER Marc, *Le Thermalisme dans le grand Sud-Est de la France*, Grenoble, PUG, 2005, p.15.

<sup>21</sup> *Ma cure thermale en Normandie*, B'o Resort, saison 2015. L'ensemble des citations suivantes sont à retrouver des pages 18 à 21.

<sup>22</sup> Nous reviendrons plus en profondeur sur cet aspect dans la section 2 du Chapitre 5.



*sa superbe* »<sup>23</sup> ou encore le casino soulignent le faste d'antan. Bagnoles de l'Orne est une station qui permet de vivre l'histoire au présent et, souvent qualifiée de ville « hors du temps », elle attise la fibre du « c'était mieux avant ! ».

L'environnement naturel joue un grand rôle dans ce rapport enchanté aux lieux. En 2010, 77.5% de la population française vivait en zone urbaine selon l'INSEE. Ce mode de vie génère bien souvent des tensions, la ville étant associée à des représentations négatives. Faut-il rappeler que le tourisme est, à ses origines, un moyen de s'extraire de la ville « comme si aux utilités de la densification croissante mais stressante des cités répondait, consolateur ou réparateur, le plaisir alternatif de la dispersion extra-muros, quitte d'ailleurs à se rendre dans une autre ville, l'essentiel étant de sortir de la sienne... »<sup>24</sup> ? La ville incarne de nombreux maux, tels que la saleté, le bruit, la pollution ou encore le sentiment d'insécurité. B'o Resort joue avec ces représentations dans son *Mag du bien-être en Normandie*. En quelques phrases, le caractère authentique et sécuritaire des lieux est exposé : « *tous les profils de clientèles sont concernés : [...] recherchant un programme pour chacun dans un cadre sécurisé. [...]. Une solution idéale dans l'Orne en Normandie pour profiter seul, à deux ou en tribu d'un cadre unique. Un grand Domaine naturel et authentique aux savoir-faire centenaires* »<sup>25</sup>.

Très nombreux sont les clients à mettre en avant les thèmes de l'authenticité, du calme ou encore de la nostalgie. Alain (soixante et un ans, Magny-le-Désert), qui habite non loin de Bagnoles de l'Orne, analyse cette particularité bagnolaise : « *Bagnoles, à des centaines de kilomètres à la ronde il n'y a pas ça. Vous allez sur la côte dans le calvados, il n'y a pas ça. Il y a des balnéos, plein de choses, mais il n'y a pas ça ici c'est un petit... - Cocon ? - C'est un petit cocon quoi, entouré de forêt et puis bon bah c'est bien. Puis je vous dis ça ne s'est pas trop, parce que ça aurait pu se développer comme ailleurs, ils auraient très bien pu prendre sur la forêt et puis faire des gros... Bah non, là... Ça a un petit côté authentique. Il y a eu une grosse période, 1890-1900 quand ils ont créé le quartier belle époque et qu'ils ont développé Tessé la Madeleine. Mais ça s'est vite, sur vingt ans ça s'est construit, j'avais vu l'historique, sur 15-20 ans oui, et puis après, après, tous les bâtiments neufs, les résidences, et après vous les comptez, les bâtiments neufs après la guerre il n'y en a pas beaucoup. Ca aurait pu se développer davantage. Non mais ça reste un petit cocon et c'est sympa, tranquille...* ». Bernadette (cinquante-huit ans, séjour de cinq jours, région parisienne) expose également sa

<sup>23</sup> Le MAG du bien-être made in Normandie, « La Normandie avec "un grand air" ! », B'o Resort, saison 2015, p. 25.

<sup>24</sup> URBAIN Jean-Didier, *L'envie du monde*, Paris, Bréal, 2011, p. 34.

<sup>25</sup> Le MAG du bien-être made in Normandie, « La Normandie avec "un grand air" ! », B'o Resort, saison 2015, p. 25.

vision de la ville : « *On y arrive, on s'y sent bien, tout est bien indiqué et tout et c'est vraiment très plaisant, je suis tombée sous le charme hein* ». Martine (soixante-cinq ans, séjour de trois semaines, la Ferté-Bernard) est également attirée par la typicité du site :

« *Bagnoles de l'Orne moi j'aime bien parce que c'est vraiment typique comme petite ville et puis c'est petit, c'est pas, le problème c'est quand il y a des fêtes comme la fête de Pâques là dimanche, c'était difficile de circuler sur le trottoir. Mais en plus c'est une architecture qui fait penser à la belle époque et j'aime beaucoup ! J'aime beaucoup et c'est dans un cadre naturel qui... est formidable quoi !* ». Emmanuelle et Lucia (cinquante-neuf et quarante ans, séjour de cinq jours, région parisienne) vont même jusqu'à s'imaginer au cœur d'une fable. Ainsi, Emmanuelle s'amuse de son amie : « *Elle se prend pour une princesse depuis qu'elle est arrivée... Elle me traite de Blanche-Neige* ». Reprenant son sérieux, elle souligne qu'elle trouve l'endroit « *charmant, attachant, assez typique, typé, dépaysant dans l'époque...* »<sup>26</sup>.

De nombreux interlocuteurs pointent du doigt le sujet de la multi-culturalité. Si les villes sont extrêmement cosmopolites aujourd'hui, Bagnoles de l'Orne incarne encore la « France d'autrefois ». Nicole (soixante-neuf ans, séjour de trois semaines, Lens) exprime ceci : « *J'aime beaucoup la ville, je trouve que c'est très calme. Il n'y a pas beaucoup d'étrangers en ville j'ai trouvé. Parce que chez nous forcément il y a un grand... il y a de tout chez nous. Il y a énormément d'arabes, on a une grosse communauté de yougoslaves, d'italiens, mon mari est d'origine Polonaise. On a eu une arrivée de Polonais, ça c'était avant la guerre. Tandis qu'ici... ici il y a très, très peu d'étrangers, enfin c'est-à-dire qu'il n'y a pas de boulot pour eux non plus hein* ». Un autre interlocuteur qui m'a demandé avec énergie de ne pas associer ce témoignage à son entretien partage le même constat : « *Dans la région parisienne il n'y en a plus beaucoup de français. Alors ça j'ai du mal... Il y en a qui sont corrects [elle évoque ce qu'elle appelle « les étrangers »], mais il y en a beaucoup qui ne le sont pas. Alors ça fait du bien [sous-entendu de venir à Bagnoles de l'Orne]* ».

Investi sous des formes variées, financières, temporelles, spatiales ou encore imaginaires, le B'o spa thermal demeure toutefois caractérisé par une autre forme d'investissement non encore abordée et pourtant éminemment fondamentale : elle concerne le corps. L'expérience du spa thermal est bien une mise en jeu corporelle. C'est cette question que le prochain développement se propose d'éclairer.

---

<sup>26</sup> La retranscription intégrale de l'entretien réalisé avec Emmanuelle et Lucia est disponible en annexe n°1.

## CINQUIEME CHAPITRE

### UN CORPS SENSIBLE :

#### DENOMINATEUR COMMUN DES CLIENTS DU B'O SPA THERMAL

À bien des égards, les individus qui investissent la structure du B'o spa thermal ont un rapport avec leur corps très particulier. À l'écoute de ce dernier, ils ont appris avec le temps à déceler l'ensemble des signaux qu'il peut envoyer et n'hésitent pas à le « chouchouter » pour soulager des douleurs ou pour les prévenir. Si Pierre Bourdieu pensait le corps comme « une véritable "roue d'engrenage" du social » en ce qu'il est « lieu et moyen de reproduction et de dissimulation de l'ordre social »<sup>1</sup>, il l'est également à un autre degré. En effet, le corps comme moyen d'expression avec autrui permet de garder prise avec la société. Subir les effets d'une maladie entraînant des douleurs corporelles devient un véritable obstacle pour une population vieillissante. « La capacité à la mobilité entretient l'estime de soi, l'autonomie, la vie sociale »<sup>2</sup>. Ainsi, venir au spa thermal, pour prévenir ces douleurs ou pour les soulager, serait le moyen de prendre sa vie en main et de lutter contre les affres du temps.

La place importante des médecines parallèles dans l'itinéraire de vie des clients fréquentant le B'o spa thermal doit d'abord être soulignée. En effet, la cure thermale ou les soins bien-être dispensés interviennent dans un schéma précis de prise en charge de son corps. Force est de constater ensuite que les activités physiques pratiquées dans la perspective d'un entretien corporel occupent une place primordiale chez la quasi-totalité des interviewés. Il convient d'exposer enfin comment les individus fréquentant l'espace thermal ont développé une véritable relation avec leur corps et comment cette dernière devient l'une des conditions d'accession au bien-être souhaité.

#### **1. Le rôle du médecin traitant dans la prescription thermale**

Comme il a été présenté précédemment, c'est à « une nouvelle culture du corps que les seniors actuels et futurs sont encouragés à se convertir voire à se conformer : bien ou mal vieillir ne serait plus le résultat de la fatalité mais la conséquence de choix de mode de vie, construits tout au long de l'existence, renvoyant ainsi chacun à sa propre responsabilité »<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> MEMMI Dominique, GUILLO Dominique & MARTIN Oliver, *La tentation du corps, Corporéité et sciences sociales*, Paris, éditions de l'EHESS, 2009, p. 91.

<sup>2</sup> GUERIN Serge, « Le bel avenir de la silver économie », *Sciences Humaines*, n°269, 2015, p. 39.

<sup>3</sup> HENAFF-PINEAU Pia-Caroline, « Le médecin généraliste, promoteur d'activités physiques et sportives pour les personnes âgées ? », *Retraite et société*, n°67, vol. 1, 2014, p. 132.

Pia-Caroline Hénaff-Pineau rappelle, en effet, que « l'objectif social d'amélioration de la durée de vie sans incapacité et de réduction des dépenses de santé tend à faire de l'activité physique un pilier majeur et économiquement vertueux des politiques de prévention de la dépendance »<sup>4</sup>. Si les activités physiques et sportives ont longtemps été perçues comme potentiellement dangereuses pour les personnes âgées, elles occupent maintenant, comme nous l'avons vu, une place de choix et sont mêmes en passe d'être prescrites en complément de la médication. Néanmoins, pour un public « à risques », la pratique de ces activités physiques doit être encadrée pour limiter la « dangerosité de la pratique sportive »<sup>5</sup>. Le médecin généraliste apparaît donc comme la personne idéale pour orienter et sensibiliser les individus. Or, dans son étude, Pia-Caroline Hénaff-Pineau démontre que si le rôle des médecins généralistes est déterminant pour préconiser la pratique des activités physiques à un public non sensibilisé, de nombreux médecins, eux-mêmes non sensibles à ces activités, ne prennent pas le temps d'en parler à leurs patients.

Plusieurs raisons l'expliquent. « Le manque de temps, premier argument invoqué, ne doit pas masquer que l'activité physique n'est pas pensée prioritairement comme une modalité préventive et thérapeutique à part entière et passe certainement au second plan dans la pratique professionnelle malgré la première déclaration sur son intérêt. Il s'agit, avant tout, de s'assurer de la bonne santé, la "vraie", du patient »<sup>6</sup>. Un autre argument concernerait une mauvaise formation des médecins et un sentiment de ne pas pouvoir faire changer d'habitudes des gens non motivés par les activités physiques. Enfin, suivant la sensibilisation des médecins aux pratiques physiques les injonctions peuvent fluctuer. Ainsi, les « médecins sans aucune pratique personnelle tendent à proscrire les activités sportives et à ne tolérer pour les personnes âgées que les activités quotidiennes utilitaires et fonctionnelles ». Ces derniers se reposent sur la règle des 3R<sup>7</sup>. Ces médecins peuvent même aller jusqu'à « demander à un patient senior d'arrêter sa pratique, voire refuser de délivrer le certificat médical de non contre-indication »<sup>8</sup>. En revanche, les médecins sensibles à la pratique d'activités physiques et sportives encouragent leurs patients déjà sportifs à continuer en ce sens si leurs capacités cardiaques le permettent. « La notion de motivation et de plaisir est alors une dimension intégrée à leur réflexion qui contrebalance la seule préoccupation de santé physiologique »<sup>9</sup>.

---

<sup>4</sup> *Ibidem*, p. 131.

<sup>5</sup> *Ibidem*, p. 132.

<sup>6</sup> *Ibidem*, p. 143.

<sup>7</sup> Le règle des trois R propose aux personnes en situation de vieillissement une pratique raisonnée, régulière et raisonnable.

<sup>8</sup> *Ibidem*, p. 143.

<sup>9</sup> *Ibidem*, p. 144.

Il est donc évident qu'en tant que pratique encadrée et adaptée au public, l'activité physique et sportive, en ce qu'elle permet aux individus de préserver un corps en bonne santé, fonctionnel et permettant de lutter le plus longtemps contre la déprise et le repli sur soi même, semble constituer une pratique essentielle à un vieillissement réussi. De plus, maintenir en forme son corps permet aux personnes vieillissantes de préserver un capital social nécessaire à leur bien-être psychologique.

En ce sens, la cure thermale qui permet aux curistes de se remobiliser ou d'entretenir leur capital corporel pourrait légitimement être prescrite par des médecins généralistes soucieux *a priori* de ne pas faire pratiquer une activité physique trop intense à une population vieillissante. Il n'en est rien. S'ils occupent un rôle prépondérant dans la prescription d'une cure prise en charge par la sécurité sociale, ils ne sont, la plupart du temps, pas à l'origine de la démarche. Sur les six entretiens que j'ai réalisés avec des curistes venus sur prescription médicale, seuls les médecins traitants de Martine (soixante-cinq ans, séjour de trois semaines, la Ferté-Bernard) et Michèle (soixante-quatre ans, séjour de trois semaines, Seine-Maritime) sont à l'origine de leur première cure. En revanche, pour les quatre autres interviewés ainsi que pour de nombreux curistes avec lesquels j'ai discuté de manière informelle, le discours est totalement inverse. D'ailleurs Huguette (soixante-dix ans, séjour de trois semaines, Liffré) le souligne avec force dès le début de notre entretien : « *Je pensais bien faire une cure, il y avait des gens qui m'en parlaient mais le médecin n'en parle pas du tout, il faut vraiment le solliciter pour qu'il puisse vous faire la demande ! Et après, encore, il me dit "bah faut trouver d'abord une place et je vous ferais la demande après" »*. Suzanne (séjour de trois semaines), une curiste avec qui je discute informellement souligne également qu'elle ne comprend pas que son médecin ne l'a pas laissé venir en cure : « *J'ai du me fâcher ! Il voulait me mettre sous cortisone, j'ai dit non ! Ma fille c'est pareil, elle a du changer de médecin »*. Ainsi, bien que le rôle du médecin soit primordial dans l'attribution d'une cure médicale, ils sont nombreux à « omettre » d'informer leurs patients.

## **2. Le place des médecines parallèles**

Le fait de se rendre au B'o spa Thermal, qui regroupe des soins de cure et de bien-être, peut être envisagé comme une alternative à la médecine traditionnelle et à ses médicaments. Le complexe thermal s'apparente de ce fait, y compris pour des séjours bien-être, à de la médecine douce qui soulage ou prévient les complications corporelles... Dans cette

perspective, il n'est pas étonnant de noter ici l'importante tendance des clients du B'o spa thermal à être sensible plus largement aux médecines parallèles.

Ce constat trouve une confirmation dans de nombreuses déclarations. Au même titre que Jean-Charles et Catherine, les deux interviewés les plus âgés, Martine (soixante-cinq ans) se soigne par homéopathie par exemple. Réfractaire aux médicaments, Maryse (soixante-dix ans, séjour de trois semaines, Périgueux) a pour sa part développé des relations avec un kinésithérapeute et des masseurs pour soulager ses douleurs. Huguette (soixante-dix ans, Liffré) est quant à elle suivie par un ostéopathe et par une énergéticienne. Elle confie la genèse de cette relation aux médecines douces : *« L'ostéopathie je l'ai connue quand je travaillais parce que je travaillais en gériatrie. Il y avait un pédicure podologue qui était aussi kiné et qui faisait ses études d'ostéopathie. Et comme on aimait bien bavarder tous les deux à certains moments qu'on avait de libres, il m'a beaucoup parlé d'ostéopathie et donc je l'ai consulté pour des migraines parce que j'étais migraineuse. Donc j'ai découvert l'ostéopathie comme ça et puis ensuite ah bah si j'ai dit que je n'avais pas été malade c'est vrai, mais j'ai fait des coliques néphrétiques. Après j'ai eu des infections urinaires et après j'ai beaucoup saigné j'avais un fibrome. C'est là que j'ai découvert les médecines parallèles par intermédiaire de mon ostéopathe »*. Elle regrette néanmoins avec beaucoup de force le côté *« médecine à deux vitesses »* du à la non prise en charge de ces alternatives par la Sécurité sociale. De son côté, Michèle (soixante-quatre ans) qui, suite à un AVC, doit supporter un traitement de fond à vie, essaye de limiter toute autre prise de médicaments. Elle s'est alors laissée convaincre par la médication par les plantes. Nicole (soixante-neuf ans, séjour de trois semaines, Lens), quant à elle, essaye de la même manière de ne jamais prendre de médicaments. Souffrant de tendinites chroniques aux hanches, elle préfère réaliser des soins de balnéothérapie plusieurs fois par mois pour se soulager grâce aux jets d'eau plutôt que de succomber aux anti-inflammatoires : *« J'ai de l'arthrose vous voyez, mes doigts se... Donc il [son médecin traitant] veut me donner des anti-inflammatoires. Pas question ! Il n'est pas question ! Jamais ! J'ai dit, quand vraiment je ne pourrais plus supporter. Là on verra ce que je peux faire. Mais comme je dis à mon docteur, "la seule chose qui m'appartienne sur terre c'est mon corps ! Le reste, j'ai tout emprunté. Mon corps c'est à moi" »*.

Plusieurs autres interviewés ne souffrant pas d'importantes pathologies corporelles sont tout aussi attirés par ces formes de médecines parallèles. Bernadette (cinquante-huit ans, séjour de cinq jours, région parisienne) partage en effet ce point de vue quand je lui demande comment elle en est venue à faire des séjours bien-être dans des instituts thermaux : *« moi je suis très attachée aux médecines parallèles, au côté bien-être et je trouve qu'on en retire un*

*bon bénéfice, et pour le bien-être et aussi, je vais dire pour le côté santé... [...] Je travaille sur scanner IRM et du coup c'est vrai que moi je suis confrontée à la vraie médecine entre guillemets et puis les médecines parallèles je trouve que ça fait du bien d'allier les deux ».* Ayant vécu une expérience désagréable avec son médecin traitant qui, selon ses déclarations, ne l'écoute pas, Emmanuelle (cinquante-neuf, séjour de cinq jours, région parisienne) indique qu'elle a également recours à des formes de médecines parallèles. Sans renier la médecine traditionnelle, elle confie sa découverte : *« Il y a très longtemps mes enfants ont eu des soucis de santé. Mais vraiment sérieux quoi. Clairement la médecine traditionnelle aurait prescrit des hormones à vie, des choses comme ça. Grâce à un parcours du combattant dans la grande solitude, ils ont guéri, enfin ma fille a guéri, euh voilà, donc oui c'est une recherche, vraiment oui, tout ce qui est acupuncture, homéo, j'ai la chance d'avoir un médecin formidable, enfin c'est pas un médecin, médecine chinoise tout ça, pas remboursée ni rien ».* Marie-Hélène (soixante-trois ans, séjour de cinq jours, Mortagne au Perche) pour sa part a un médecin traitant qui est également ostéopathe. Elle conjugue donc les deux formes de médecine depuis de nombreuses années. Elle explique en effet que la traite des vaches, pratique biquotidienne jusqu'à l'âge de la retraite, a favorisé l'apparition d'une tendinite à l'épaule qu'elle a eu beaucoup de mal à résorber. C'est par l'ostéopathie qu'elle a été soignée. Enfin, en ce qui concerne Pascal et Nathalie (quarante-cinq et quarante-deux ans, séjour d'un week-end, Le Havre), si le premier a un rapport plutôt exigeant avec son corps par son métier (rappelons qu'il est maçon) et qu'il l'écoute très peu, la seconde souligne qu'elle va plus souvent chez le médecin pour ses enfants que pour elle : *« prendre des médicaments... Faut en prendre, faut en prendre mais je sais que quand j'ai mal au dos, j'ai été voir un ostéopathe. A la limite, en ce moment c'est mon truc, je vais plus vers autre chose que les médicaments ».*

Etant pour la plupart à l'écoute de leur corps, les enquêtés ne se contentent pas simplement de recourir aux médecines parallèles. Beaucoup d'entre eux n'hésitent pas à prévenir tout souci de santé ou autres douleurs corporelles en entretenant un rapport privilégié avec les activités physiques d'entretien.

### **3. Une relation privilégiée avec les activités physiques d'entretien**

Là où Vincent Caradec caractérisait la vieillesse comme un ensemble de nouvelles difficultés sur le plan fonctionnel et sur le plan social, les clés de réussite du vieillissement actif seraient de concilier les deux facteurs essentiels que sont la pratique d'activités

physiques permettant d'évoluer dans un corps mieux adapté au vieillissement et le maintien d'un capital social important. En effet, et même si tous les protagonistes interviewés ne sont pas encore dans une phase avancée du vieillissement, les activités physiques occupent également chez eux une place de choix dans leur quête du mieux-être corporel.

Alain, Pauline et Claudine fréquentent le B'o spa pour pratiquer régulièrement des activités physiques. Ils peuvent en témoigner avec conviction. Si Alain a fait pendant de nombreuses années de la plongée sous-marine et s'il pratique également la marche nordique en dehors de la structure en plus des cours d'aquagym au B'o spa, ces séances sont pour Pauline et Claudine la principale forme d'entretien physique de leur corps. La pratique de l'aquagym devient ici comparable à l'analyse de Pascal Duret quand il souligne, à propos des bodybildeuses, que « ne pas se résigner à leur condition (physique) leur sert de principe d'accomplissement de soi »<sup>10</sup>. C'est ce qu'expose d'ailleurs Alain (soixante et un ans): « *Puis un beau jour je me suis dit bon, bah, faut que je bouge [...]. Je suis venu ici pour me changer les idées, il fallait que je fasse quelque chose de moi* ». Alain est effectivement présent dans la structure deux à trois fois par semaine pour s'entretenir et conserver le potentiel qu'il a retrouvé. « *Par habitude je sais que c'est bénéfique. Au départ niveau cure thermale et ensuite bon bah est venu l'entretien. Ce que j'appelle l'entretien physique et psychique en venant régulièrement parce que tout est basé là-dessus, sur la régularité* » souligne-t-il. Il a longtemps pratiqué la marche nordique avec un ancien coach sportif de la structure. Ensemble, ils ont parcouru de nombreux kilomètres, ce qui lui a permis de s'initier et de se confirmer dans cette pratique pour aujourd'hui dispenser des cours dans une association bagnolaise, Bagnoles Oxygène, dont il devenu membre du bureau cette année<sup>11</sup>. Ces pratiques d'entretien lui sont également chères car elles lui permettent de stimuler un réseau amical important à ses yeux : « *Les relations amicales sont des relations d'activités sportives parce que tout le petit noyau amical, on s'est rencontré grâce à l'activité sportive* ».

Pour Pauline (trente-huit ans) et Claudine (soixante-dix sept ans, inscrite à l'année aux cours d'aquagym, Bagnoles de l'Orne), comme mentionné ci-dessus, la démarche est différente. Pauline est en effet très peu familière du monde sportif. Elle souligne d'ailleurs que si elle est venue pratiquer l'aquagym ici, c'est uniquement dans un but médical à la base : « *c'était lié à la maladie parce que moi je n'ai jamais, jamais, jamais fait de sport avant. C'est le premier sport. J'ai du faire, allez, trois ans d'équitation au collège et puis...*

<sup>10</sup> DURET PASCAL, « Body-building, affirmation de soi et théories de la légitimité », in BROMBERGER Christian, DURET Pascal, KAUFMANN Jean-Claude, LE BRETON David, DE SINGLY François, VIGARELLO Georges, *Un corps pour soi*, Paris, PUF, 2005, p. 48.

<sup>11</sup> Cette association propose aussi des cours de course à pied.



*Qu'est-ce que j'ai du faire ? J'ai fait un peu de badminton, enfin rien... ».* Néanmoins, elle se rend compte que cette pratique lui est aujourd'hui indispensable : *« Quand je ne peux pas venir à la gym, c'est-à-dire en décembre, janvier, février, quand c'est fermé, j'ai un manque et ça par exemple je ne pensais pas du tout. Je pensais que le sport, c'était pas fait pour moi et que ça ne m'apporterait rien. Par exemple, ma hantise tous les ans quand ils ouvrent c'est " est-ce qu'ils vont avoir une séance le mercredi après-midi" parce que moi je ne peux que le mercredi après-midi [...]. Après, je ne peux pas mettre de mots dessus, exactement sur ce que ça m'apporte mais je sais que quand c'est fermé, ça me manque ! ».*

Claudine (soixante-dix sept ans) qui pratiquait beaucoup d'activités physiques quand elle était plus jeune a elle aussi investi le spa dans l'idée de se « débloquer » : *« Quand j'étais jeune, j'ai fait beaucoup de sport. Malheureusement avec ma profession [banquière retraitée] j'ai tout laissé tomber et avec le temps j'étais de plus en plus rouillée, je me baissais je ne pouvais plus me relever, etc. Et l'aquagym m'a amené beaucoup, les bains aussi m'ont amené beaucoup ».*

Le goût pour les activités physiques d'entretien du corps est aussi présent dans les témoignages d'autres clients qui côtoient moins régulièrement la structure. Relativement jeunes, Bernadette (cinquante-huit ans), Emmanuelle (cinquante-neuf), ainsi que Pascal et Nathalie (quarante-cinq et quarante-deux ans, séjour d'un week-end, Le Havre) incarnent en effet ce développement. Bernadette l'illustre d'ailleurs parfaitement en soulignant qu'il s'agit pour elle d'un état d'esprit complet : *« C'est important d'abord pour se tenir en bonne santé et puis c'est suivant le contexte. En général si vous faites du sport vous ne fumez pas, vous ne buvez pas, bon on mange mais on essaye de faire modérément et ainsi de suite ».* Pascal et Nathalie révèlent la même attraction pour les activités physiques. Pascal a en effet été cycliste pendant de nombreuses années avec les charges d'entraînements inhérentes à la pratique. Il a arrêté par manque de temps à la naissance de son premier enfant. Néanmoins, Nathalie, présidente de son club de randonnée, l'entraîne aujourd'hui dans cette nouvelle activité : *« Moi je suis un peu née avec des chaussures de randonnée aux pieds, c'est un peu ma vie donc entre guillemets. Je n'ai toujours connu que ça donc bon, ça me permet de voir du monde et puis de sortir. Et puis même avec les enfants, bah du coup on en fait aussi, avec les enfants, on les emmène et puis, non c'est accessible à tout le monde ».*

Pour le public sensiblement plus âgé, les activités physiques sont souvent pratiquées avec l'idée de freiner un vieillissement corporel qu'ils redoutent. Si Jean-Charles considère à quatre-vingts-neuf ans qu'il n'est plus assez actif et qu'il devrait davantage marcher tout au long de l'année, pour les autres il n'en est rien. De Michèle, soixante quatre ans, à Catherine,

quatre-vingts deux ans, ces interviewés sont encore largement actifs pour leur âge. Maryse incarne parfaitement cette description. Encore très active à soixante-dix ans, son entretien corporel à travers les activités physiques l'occupe de manière significative comme l'atteste la liste de ses activités : « *Encore le yoga, oui bon pas le tennis parce que j'ai eu une tendinite il y a deux ans donc j'ai arrêté. Là je voudrais reprendre, ça va mieux, je voudrais reprendre le golf. Mais je fais marche, natation et yoga. J'ai fait du Tai Chi, beaucoup, pendant cinq ans. J'ai arrêté le Tai Chi là et je fais le yoga* ». Très spirituelle, cet investissement dans la pratique d'activités physiques n'est pas anodin pour elle comme l'exprime cette autre intervention : « *donc je vais commencer par m'aimer et justement faire des cures, à éviter ou freiner le vieillissement, faire de la marche, faire des exercices, faire du yoga pour être bien dans ma peau, aimer mon corps maintenant [...]* ».

#### **4. L'accès au bien-être ou l'écoute attentive du corps**

Luc Boltanski identifie les différences entre classes sociales dans la verbalisation des sensations corporelles et des maladies auxquelles les individus font face. Hormis Aurélie qui, à vingt-sept ans, est dans l'action à tous les niveaux, voit l'avenir de manière très sereine et n'écoute pas spécialement son corps, les enquêtés sont particulièrement attentifs. Ils n'hésitent pas à prendre soin d'eux-mêmes et ne viennent généralement pas dans l'espace du spa thermal par hasard : beaucoup ont déjà mis un pied dans un centre de soin ou de bien-être. Les propos volontaristes de Bernadette (cinquante-huit ans) sont ainsi éclairants : « *Le corps c'est le premier outil, son premier outil. Donc l'outil par rapport aux autres, l'outil pour bouger, pour vivre, donc effectivement faut en prendre soin. Faut pas non plus se regarder le nombril en permanence. C'est pas ça. Mais faut avoir une relation saine avec son corps. Déjà il faut s'accepter [...] et puis après voilà, il faut s'en occuper !* ».

La moyenne d'âge des interviewés est située autour de soixante ans. On ne sera pas surpris de constater qu'ils entretiennent avec leur corps un rapport qui a largement évolué tout au long de leur vie. Le témoignage d'Huguette traduit cette évolution et le passage d'un corps visible à un corps sensible<sup>12</sup> : « *La place avec mon corps, elle a beaucoup évolué dans ma vie. Parce que j'avais quand j'étais jeune une très forte pilosité notamment au niveau du visage ! Euh... J'ai fait de l'épilation électrique, déjà j'ai eu que mon mari me regarde avec beaucoup d'amour quand on s'est connu, sans jugement c'était très nouveau pour moi, parce que plutôt*

<sup>12</sup> KAUFMANN Jean-Claude, « Le corps dans tous ses états : corps visible, corps sensible, corps secret » in BROMBERGER Christian, DURET Pascal, KAUFMANN Jean-Claude, LE BRETON David, DE SINGLY François, VIGARELLO Georges, *Un corps pour soi*, Paris, PUF, 2005, p. 67.

*les garçons c'était "t'as vu la barbe qu'elle a". C'était très, très difficile, donc bah je l'ai rejeté [elle fait allusion à son corps], je peux vous dire que je l'ai plutôt rejeté. Après, ça c'est un peu amélioré et puis, le laser fait des merveilles donc voilà. Je suis maintenant très attentive à mon corps dans la mesure où je me dis, d'abord il faut qu'il reste, qu'il soit encore en vie, qu'il soit pas... Donc je ne veux pas prendre trop de poids même si depuis l'intervention [chirurgicale pour une prothèse de cheville] j'en ai pris, euh, voilà, je vais voir une esthéticienne, je me masse, voilà, je prends soin de moi ».*

Jean-Claude Kauffman souligne que « nos sociétés individualistes démocratiques sont devenues d'immenses machineries à continuellement fabriquer du normal »<sup>13</sup>. Il parle ainsi de « tyrannie de la beauté ». Huguette a souffert de celle-ci quand elle donnait une importance capitale à son corps visible. Aujourd'hui, elle a basculé dans un rapport sensible à son corps et y est devenue attentive. Alain évoque également avec regrets de ne pas avoir eu cette approche assez tôt dans sa vie : « *Ce qui est malheureux, c'est ce qu'on dit toujours, c'est seulement quand il vous arrive un pépin que vous prenez conscience que son corps il faut s'en occuper. Il faut pas attendre comme moi j'ai du le faire. Bon j'ai toujours fait attention, mais pas suffisamment. Je faisais attention à ma morphologie, beaucoup de choses, mais par contre où je n'ai pas fait attention, c'est que je lui ai trop demandé, hein, il aurait fallu que je m'arrête plus tôt, beaucoup plus tôt [...]. Il a fallu que je tombe malade pour m'en rendre compte que j'étais allé trop loin. Maintenant c'est revenu alors là je n'ai plus du tout le même état d'esprit* ». Son itinéraire de vie et notamment cette maladie qui l'a frappée sans prévenir l'ont poussé à se remettre en question<sup>14</sup>. Lui qui, dans la vie active, n'écoutait pas son corps mais privilégiait la dureté au mal à travers un travail omniprésent est maintenant entrain de se remettre en cause perpétuellement : « *Son corps, il faut le connaître, il faut le connaître, il faut être à l'écoute, ça c'était une réflexion de Florian [un ancien coach sportif de l'établissement B'o resort], "Sois à l'écoute de ton corps", toujours être à l'écoute de ton corps. Il avait tout à fait raison, le corps commande. Le corps commande, il n'y a pas de doute [...]. Si vous demandez de trop, si vous demandez pas assez il va être cool, c'est pas grave mais si la pression monte, il va y avoir un retour* ».

François de Singly indique que « le modèle de l'individu moderne est souvent représenté sous la forme de deux cercles. Le premier, le plus extérieur, désigne les "apparences" et le second, le plus intérieur, la vérité de soi. Pour répondre à l'impératif social de devenir lui-même, l'individu ne doit pas se fier au premier cercle mais doit tenter de

---

<sup>13</sup> *Ibidem*, p. 74.

<sup>14</sup> Suite à un burn-out, Alain a été victime de graves problèmes cardiaques et d'une embolie pulmonaire.

connaître le second »<sup>15</sup>. Michèle entre dans ce cas de figure. Curiste depuis deux années et après avoir successivement subi un AVC et un dysfonctionnement de la thyroïde entraînant une perte de poids, elle a développé un rapport avec son corps plus étroit. « *Je suis très attentive, et, en fait je ressens avant même le diagnostic du médecin, je ressens que ça ne va pas. Souvent, je suis à l'écoute en fait. Je suis à l'écoute, et c'est vrai que quand je vais voir le médecin je lui dis, j'ai ça, ça et ça, et je pense que ça peut être... elle me dit "oui, oui c'est ça". Et quand on se connaît bien c'est pas difficile. [...]. Je pense qu'au fur et à mesure des années, mon corps entre guillemets s'use un petit peu et commence à manifester des dysfonctionnements. On est un peu obligé de s'y intéresser quand même* ».

Dans cette perspective, venir au spa thermal s'inscrirait dans le prolongement d'une connaissance de son corps entraînant une connaissance de soi. Être conscient de son corps, le connaître et y être attentif serait une première étape dans la quête du bien-être et ainsi permettrait de se conformer aux canons véhiculés dans la société. D'ailleurs, à soixante-dix-sept ans, Claudine représente cette évolution. Elle indique, en effet, qu'elle recherche aujourd'hui un bien-être corporel plus qu'une importance donnée aux apparences : « *Je veux me sentir à l'aise, je veux me sentir en pleine forme. Si j'ai des problèmes d'agilité ça me perturbe, je me fiche pas mal de vieillir, d'avoir des rides. Ça, je m'en fiche mais par contre perdre mon agilité, ça me peine. Je voudrais garder mon agilité et c'est pour ça d'ailleurs que je fais de l'aquagym le plus longtemps possible !* ».

Que les curistes viennent avec l'optique de soulager des douleurs corporelles ou afin de « chouchouter » leur corps, le B'o Spa est le lieu d'un rapprochement intime avec son corps nécessaire à un épanouissement recherché. Néanmoins, cette relation évolue avec le temps. Par conséquent, l'âge des clients fréquentant l'établissement apparaît comme une dimension particulièrement importante à considérer. Si le B'o spa thermal cherche à attirer des publics très variés, la clientèle se caractérise toutefois par un âge moyen plutôt avancé de sorte que ce sont des corps vieillissants qui s'exposent.

<sup>15</sup> DE SINGLY François, « Le soi dénudé : sur l'inscription corporelle de l'identité intime » in BROMBERGER Christian, DURET Pascal, KAUFMANN Jean-Claude, LE BRETON David, DE SINGLY François, VIGARELLO Georges, *op cit.*, Paris, PUF, 2005, p. 115.

## SIXIEME CHAPITRE

### VIEILLESSE ET VIEILLISSEMENT :

#### ENTRETENIR SON CAPITAL CORPOREL, AGIR SUR SON CAPITAL SOCIAL

Dans l'édition du magazine *Sciences Humaines* du mois d'avril 2015, Pierre-Henry Tavoillot propose d'articuler la « vieillesse » autour de trois temps principaux. « La vieillesse était autrefois courte, subie et statutaire ; elle est devenue longue, négociable et indéterminée. Avec l'individualisme et l'allongement de l'existence, la vieillesse s'est pluralisée ». Sont distingués « l'âge de la retraite », le « grand âge » et le temps de « la perte d'autonomie ou la dépendance »<sup>1</sup>. Il ajoute qu' « aujourd'hui les technologies médicales et cosmétiques nous permettent de réparer l'irréparable outrage des ans, le seuil semble être pourtant plus brouillé que jamais. Il se joue davantage dans la trame des existences que dans le calcul exact du nombre de saisons »<sup>2</sup>. Plusieurs catégories d'âge se croisent au sein de la structure B'o Resort. L'âge des interviewés oscille par exemple entre vingt-sept et quatre-vingts-neufs ans. De ce fait, tous les clients du Spa thermal n'ont pas le même rapport au vieillissement. Se rendre à Bagnoles de l'Orne pourrait néanmoins s'avérer une manière de se conformer à l'injonction à un « vieillissement réussi »,.

#### **1. Le séjour thermal comme épreuve charnelle : modeler son corps, résister à l'usure du temps**

À quatre-vingts ans, Marc Augé, qui se définit comme « hors d'âge »<sup>3</sup>, pose un regard serein sur le processus de vieillissement. Il propose ainsi l'assertion suivante : « je vieillis, donc je vis. J'ai vieilli, donc je suis »<sup>4</sup>. Alain (soixante et un ans) produit un discours relativement semblable : « *Le vieillissement, de toute façon c'est le métabolisme hein, on n'y peut rien. Mais par contre, il y a la manière dont on vieillit, ça on y peut quelque chose. Ça, il n'y a pas de doute* ». Il ajoute également qu'il est possible de mieux appréhender son vieillissement en étant plus à l'écoute de soi : « *Je pense que le vieillissement, on peut le gérer un peu. On peut l'améliorer. Ou tout au moins, peut-être pas l'améliorer, moins le subir ! On*

<sup>1</sup> TAVOILLOT Pierre-Henri, « Face à l'âge », *Sciences Humaines*, n°269, 2015, p. 30.

<sup>2</sup> *Ibidem*, p. 33.

<sup>3</sup> NAVARRE MAUD, « Entretien avec Marc Augé », *Sciences Humaines*, n°269, 2015, p. 32.

<sup>4</sup> *Idem*.

*peut l'accompagner. Moi je pense que oui. Avec une hygiène de vie, être à l'écoute de soi... Parce que le vieillissement c'est quoi ? C'est la dégradation de l'individu, c'est le corps, l'esprit a vécu et puis il s'en va tout doucement, il est sur la pente, vers la fin ».*

Il est évident, du fait de leur âge ou de leurs pathologies très différents, que les curistes n'ont pas le même rapport à l'avancée en âge. En effet, au même titre que Pascal et Nathalie (quarante-cinq et quarante-deux ans, Le Havre), Aurélie, qui à vingt sept ans ne souffre pas d'affections importantes, n'est pas effrayée par cette étape de sa vie. Lorsqu'elle se projette, ce n'est pas la question de la dégradation du corps et de l'esprit qui occupe sa réflexion, mais plutôt des aspects matériels : *« Au niveau du vieillissement, j'essaye de préparer ma vie sur des choses de concret. Donc je ne pense pas spécialement à être bien mentalement et physiquement, je prépare ma retraite un peu comme pour l'achat d'une maison! Le fait de ne pas payer de loyer plus tard, d'avoir des choses bien concrètes, finalement le reste viendra après ! Vu qu'on a déjà tout fait dès le début ça ne peut que bien aller après ».* Pour d'autres raisons, Alain (soixante et un ans) et Jean-Charles (quatre-vingt neuf ans) ne redoutent pas leur vieillissement. Si Alain, comme je l'exposais précédemment, se prend en main en s'entretenant avec les activités physiques afin de *« moins subir »* son âge, Jean-Charles considère, à quatre-vingts neuf ans, avoir mis ces conditions de côté pour vivre un vieillissement serein et n'appréhende ni la mort ni la suite de sa vie : *« J'ai toujours été prudent parce que, ça rejoint un petit peu la question et même la réponse où tout en étant actif, gagnant ma vie plus ou moins, parce qu'il y a eu des hauts et des bas et bien en fait, je me disais toujours, je vieillirai, donc il faut quand même que j'assume ! ».* Il évoque ainsi une façon de vivre qu'il a mise en place tout au long de son existence : *« Alors donc ça c'est une façon de vivre ! Sinon personnellement moi j'anticipe pas trop l'avenir. L'avenir... Je sais qu'un jour ou l'autre ça s'arrêtera. Je n'y pense pas, j'essaie de ne pas trop y penser ».*

En revanche, nombreux sont ceux à appréhender le processus de vieillissement, qu'ils soient encore dans la vie active, retraités ou dans la phase du « grand-âge ». À partir des entretiens menés, trois types de craintes peuvent être relevés : l'anxiété liée à la mort, la perte d'autonomie corporelle et la sénilité à travers la maladie d'Alzheimer.

### *1.1. La mort comme angoisse*

Ainsi, Michèle (soixante-quatre ans) expose son sentiment de peur quant à la mort : *« Il y a des jours où je me dis : "bon bah ça va bien se passer, il n'y a pas de raisons". Et puis il y a des jours où je me dis "oh, mon dieu, mon dieu, il ne me reste peut-être plus que quinze ou vingt ans à vivre". Ces jours-là, ça me fait peur. Il y a des moments où quand je me sens en*

*forme, je n'y pense pas du tout. Mais je pense qu'à partir d'un certain âge, c'est une idée qui revient quand même régulièrement. C'est mon cas ». Son rapport au corps ainsi que son attitude réflexive par rapport à son âge sont les deux facteurs qui la perturbent, comme elle le souligne encore : « J'ai toujours l'impression que je suis très jeune. Mais bon, il n'y a que le corps qui nous rappelle à l'ordre en nous disant que nous n'avons plus vingt ans. Mais sinon on ne pense pas à l'âge qu'on a mais en même temps quand on réalise qu'on est quand même moins loin de la sortie que quand on avait vingt ans, par moment, c'est quand même un peu troublant mais bon faut faire avec ! C'est le fait d'avancer dans l'âge qui fait que l'on y pense. Après, autour de soi, il arrive que des gens décèdent assez tôt et tout ça donc on se dit mince, en fait elle avait mon âge. Donc quelque part, ça fait quand même frémir un peu ».*

De manière différente, Elisabeth (soixante-neuf ans, séjour de cinq jours, Équeurdreville-Hainneville) exprime également une crainte de la mort. Elle exprime le souhait de mourir en bonne santé. Suite à une opération de l'épaule, elle a séjourné dans un centre de rééducation pendant six semaines et a été confrontée à des situations qui l'ont marquée. Ainsi, elle désire ardemment une loi sur la mort assistée : « J'espère que si vraiment ça va très mal, d'ailleurs je leur ai dit à mes enfants, j'espère qu'il y aura une loi d'ici là, c'est qu'on puisse aider les gens à partir, ça c'est mon idée, ça c'est sûr. Ah oui, si on peut nous aider à partir au lieu de laisser mourir les gens dans la souffrance, je serais contente, vachement contente ! ».

### *1.2. La maladie d'Alzheimer, une peur qui accompagne le vieillissement*

Huguette (soixante-dix ans, Liffré) entretient avec la mort un certain détachement, bien qu'elle ait encore envie de profiter le plus longtemps de son existence : « Personnellement, ce n'est pas quelque chose qui me fait peur, ma mort. C'est plus que je ne voudrais pas laisser derrière moi quelqu'un qui ait trop de peine. Je voudrais encore vieillir, parce que j'aime ma vie, oui j'aime la vie donc je n'ai pas du tout envie de mourir et je voudrais encore profiter de mes petits enfants ». Ce qui l'inquiète, c'est la sénilité et plus précisément la maladie d'Alzheimer. La « maladie d'Alzheimer apparaît aujourd'hui comme un fléau social majeur. En France, 850 000 personnes sont atteintes et on détecte 225 000 nouveaux cas chaque année, selon l'association France Alzheimer. La maladie est associée à un imaginaire très sombre qui réduit les personnes à leur pathologie et les dépeint comme ayant perdu ce qui

était au cœur de leur humanité : leur mémoire et leur capacité à raisonner »<sup>5</sup>. Cette crainte occupe une grande place dans le rapport au vieillissement d'Huguette : « *ce qui me fait le plus peur dans le vieillissement c'est la maladie d'Alzheimer, c'est la sénilité, ça c'est sûr ! Autrement, la dépendance physique me fait beaucoup moins peur d'abord parce qu'on vient de construire une maison et on l'a toute conçue pour qu'elle soit adaptée à quelqu'un d'invalidé, à des fauteuils, à des lits qu'on peut déplacer... Mais ce qui me fait très peur, c'est la maladie d'Alzheimer, parce que je crois qu'on n'a pas grand-chose aujourd'hui pour lutter contre. Et je ne suis pas sûre, je suis même persuadée du contraire, que le fait de lire, le fait de jouer ça n'empêche pas du tout la maladie d'Alzheimer, ça empêche peut-être une sénilité mais pas une maladie d'Alzheimer* ». Claudine (soixante-dix sept ans, inscrite à l'année aux cours d'aquagym) évoque également l'anxiété que lui procure cette maladie : « *J'ai peur, j'ai peur de la maladie d'Alzheimer comme beaucoup de personnes. J'espère que je resterais chez moi le plus longtemps possible à pouvoir faire face... comment, être active le plus longtemps possible quoi, à faire ce que je dois faire* ».

### 1.3. Lutter contre la dépendance

Enfin, l'inquiétude par rapport au vieillissement la plus ressentie tout au long de cette enquête est la perte d'autonomie corporelle et par conséquent, la dépendance. Pierre-Henri Tavoillot présente d'ailleurs la période du vieillissement comme une phase où « la personne âgée dépendante, prise dans la logique des soins médicaux, encourt le risque d'être de plus en plus coupée de son histoire et de son identité singulière »<sup>6</sup>. Dans cette perspective, cette étape de la vie inquiète et le maintien de l'autonomie devient un objectif important. En effet, « la mobilité entretient l'estime de soi, l'autonomie, la vie sociale »<sup>7</sup>.

À quatre-vingts deux ans, Catherine (séjour de deux semaines, Palaiseau) se situe dans le temps du grand-âge « où les soucis de santé et le poids des ans limitent le dynamisme d'élargissement »<sup>8</sup> de la phase de retraite caractérisée par des séniors actifs et hyper-occupés. Elle n'a plus peur de la mort mais se considère en « *sursis* » : « *Ça me faisait peur avant. Et puis dans la mesure où je peux marcher, je peux faire à peu près tout ce que je veux, ça passe mieux. Je me rends compte que physiquement, ce n'est pas toujours ça mais le tout est de rester souriante ça arrange bien les choses [rires]. Et puis je pense que je suis en sursis et j'en*

<sup>5</sup> CARADEC Vincent, CHAMAHIAN Aline, « Vivre heureux avec la maladie d'Alzheimer ? », *Sciences Humaines*, n°269, 2015, p. 44.

<sup>6</sup> TAVOILLOT Pierre-Henri, *art. cit.*, p. 30.

<sup>7</sup> *Ibidem*, p. 39.

<sup>8</sup> *Idem*.



*profite* ». Catherine se donne donc toutes les chances de pouvoir rester dans cette phase le plus longtemps possible comme elle l'exprime : « *Ce qui me fait surtout peur c'est de ne plus pouvoir marcher, d'être dans un fauteuil, de ne plus pouvoir bouger. Ça, je fais tout pour que je puisse toujours bouger, le plus longtemps possible et après on verra* ». « Le vieillissement est une réalité physique mais l'âge une construction sociale ». En effet, le corps peut manifester des signes handicapants très tôt dans le processus de vieillissement.

C'est le cas de Pauline (trente-huit ans, la Ferté-Macé) qui, encore dans la vie active et avec quarante quatre ans de moins que Catherine, présente néanmoins les mêmes inquiétudes. Sa vision du vieillissement a véritablement évolué à l'âge de vingt-sept ans lorsqu'une spondylarthrite ankylosante a été découverte chez elle<sup>9</sup> : « *C'est quelque chose qui ne me faisait pas peur il y en a encore quelques années. Maintenant c'est vraiment quelque chose parce que je le vois autour de moi avec mes grands-parents et tout ça... Donc c'est vrai que moi, c'est quelque chose qui me fait peur ! Je vais avoir 38 ans, dans ma tête je me dis, "oh lala, je vais avoir quarante ans" . J'ai l'impression que le monde va s'arrêter, ça va être terrible* ».

Incarnant parfaitement « l'âge de la retraite » décrit par Tavoillot, Nicole (soixante-neuf ans, Lens) exprime les mêmes inquiétudes : « *J'ai peur de ne plus être capable d'arriver à faire certaines choses quand même. Entretenir ma maison, entretenir mon terrain, m'occuper comme il faut de mon mari qui est souffrant* ». Son « objectif » serait de mourir en même temps que ce dernier dont elle est très proche. Elle redoute vraiment de partir avant lui, de peur qu'il ait du mal à s'assumer tout seul.

Enfin, Maryse (soixante-dix ans, Périgueux) souligne qu'elle n'appréhende ni le vieillissement ni la mort mais qu'elle vit au jour le jour en essayant de profiter au maximum de sa vie : « *Je n'appréhende pas. J'essaie le plus possible de retarder ! De me dire, bon ne t'occupes pas de ton âge, ton âge ne veut rien dire. Essaie de profiter le plus longtemps possible de ce que tu peux faire sans te poser de question* ». Néanmoins, elle suggère une crainte de la dépendance en évoquant le fait qu'elle ne veuille pas devenir un poids pour son fils. « *Ne pas habiter chez mon fils qui lui me dit "maman, quand tu seras un peu, quand tu seras vieille puisque tu ne l'es pas" comme il me dit toujours, "tu viendras habiter avec moi". Et ça non, je le dis, je voudrais essayer de préparer, d'économiser, de préparer pour aller dans une structure de personnes de mon âge où je pourrais continuer à faire des choses de mon âge, à être aidée, mais une bonne maison de retraite je préfère ça* ». Elle ajoute également : « *Je voudrais être le plus longtemps possible autonome mais je pense que*

---

<sup>9</sup> La spondylarthrite ankylosante est une inflammation chronique des articulations.

*j'envisagerais d'être dans une maison où il y a du personnel qualifié, où on aura des soins s'il faut, voir du monde et ne pas s'isoler. Surtout, pas l'isolement ».*

Non concernée par ces inquiétudes, Martine (soixante-cinq ans, la Ferté-Bernard) essaye de se maintenir en forme pour profiter de la vie le plus longtemps possible. Ayant perdu son mari il y a quelques années, elle n'est plus effrayée ni par la mort, ni par le vieillissement. Vincent Caradec propose d'ailleurs un élément d'explication en soulignant que « la présence du conjoint, "autrui par excellence" de la définition de soi constitue également un élément de continuité et de stabilité de l'identité. Avec le décès du conjoint, c'est précisément cet important facteur de stabilité qui disparaît. Il ne faut donc pas s'étonner que le veuvage puisse conduire à des changements identitaires »<sup>10</sup>. Martine l'illustre en effet : « *Oh j'y pense de temps en temps mais depuis que mon mari est parti ça ne me fait plus peur, ça fait plus peur ! Parce que, je sais que ma pensée vraiment quand il a fermé les yeux ça a été de me dire "c'est ça une vie ? Mais ça passe à une vitesse phénoménale" ! Parce qu'il avait cinquante-six ans donc je me suis dit "il faut profiter du temps qui reste" parce qu'on ne sait pas quand ça doit arriver donc autant profiter. D'ailleurs c'est ce que m'enseigne beaucoup mon fils aîné, il est très zen lui, faisant du karaté... ».*

Investir le spa thermal s'inscrit donc dans une logique d'une prise en main de son vieillissement afin de freiner ses effets sur le corps, la mobilité, l'autonomie. Le séjour peut s'avérer intéressant à d'autres égards. En effet, s'il permet d'entretenir le corps, soit en participant à des soins thermaux médicaux soulageant les douleurs de pathologies gênantes, soit en le « chouchoutant » par l'intermédiaire de soins de bien-être, le spa peut également être une occasion de travailler son capital social.

## **2. Le séjour thermal comme épreuve sociale : entretenir une relation, tisser de nouveaux liens**

Le « capital social est considéré comme un facteur potentiel décisif dans le cadre des stratégies du "bien vieillir" ou du "vieillissement en bonne santé" en Europe »<sup>11</sup>. Que la relation entre état de santé et capital social soit ambiguë et que le débat reste ouvert quant au sens de causalité qui les unit, entretenir des liens multiples et variés favoriserait un

<sup>10</sup> HUMMEL Cornelia, MALLON Isabelle, CARADEC Vincent, *Vieillesse et vieillissements*, Rennes, Presses universitaires de Rennes, coll. « Le sens Social », 2014, p. 277.

<sup>11</sup> DEBRAND Thierry, SIRVEN Nicolas, « La participation sociale des personnes âgées en Europe Instrument du "bien vieillir" ou facteur d'inégalités sociales de santé ? », *Retraite et société*, vol. 65, n°2, 2013, p. 59.

vieillesse épanouie<sup>12</sup>. Vincent Caradec et Ségolène Petite l'illustrent d'ailleurs dans leur étude sur les voyages organisés à la retraite. Bien que le tourisme soit largement orienté vers une pratique individualisée, autonome et que les touristes cherchent au maximum la rupture avec la sphère marchande, « les retraités continuent à recourir aux voyages plus souvent que les jeunes »<sup>13</sup>. En effet, les voyages organisés permettent de « revivifier un lien social compromis par la modernité et laissé en jachère dans le quotidien »<sup>14</sup>. Néanmoins, « la configuration de départ en voyage organisé » est déterminante. En effet, « d'une part, elle constitue un élément essentiel du rapport aux autres pendant le voyage, la propension des relations nouvelles n'étant pas la même selon que l'on voyage seul ou accompagné ; d'autre part, pour ceux qui partent à deux ou au milieu d'un groupe d'amis, le voyage donne l'occasion d'approfondir les relations avec les personnes avec lesquelles ils s'inscrivent »<sup>15</sup>. Caradec et Petite notent trois types de départ. Les départs en solo, les configurations conjugales, ou les départs entre amis. En ce qui concerne les clients avec qui je me suis entretenu, leur configuration de départ est presque équitablement répartie sur les trois types de départ avec une légère propension à venir en couple. Or, une quatrième configuration se distingue au B'o spa thermal. En effet, venir en famille, ou avec l'un des membres (sœur, cousine) est une pratique fréquente.

Les départs en solitaires forment une pratique rare et difficile. En effet, les auteurs rappellent « qu'il existe une norme du "partir à deux" », et que « les personnes seules sont mal à l'aise pour établir, pendant le voyage, des relations avec des couples »<sup>16</sup>. De plus, les auteurs rapportent que la pratique s'avère particulièrement difficile émotionnellement de ne pouvoir rien partager le soir seul dans sa chambre et les nombreuses situations pénibles pendant le séjour liées à l'ennui ou à la tristesse. Néanmoins, Maryse (soixante-dix ans, séjour de trois semaines, Périgueux) qui n'est accompagnée de sa sœur qu'une semaine sur les trois souligne qu'elle vit un agréable séjour au B'o spa grâce à l'ambiance véhiculée : « *On se sent exister, on se sent quelqu'un, à partir d'un moment et surtout quand on est seuls. Ici souvent quand on vient, peut-être en couple c'est différent mais si on vient seul, si on se sent un petit peu exister, ça fait du bien ça fait plaisir. Un petit sourire, bon voilà, je suis tel que j'existe* ». A partir de ce constat, les auteurs soulignent l'importance des « amies de voyages ». Ils

<sup>12</sup> Pierre Bourdieu définit le capital social comme un ensemble de ressources liées à la possession d'un réseau durable de relations dont bénéficie un individu. Voir : BOURDIEU Pierre, « Le capital social », *Actes de la recherche en sciences sociales*, vol. 31, 1980, p.2.

<sup>13</sup> CARADEC Vincent, PETITE Corinne, « Voyages organisés à la retraite et lien social », *Retraite et Société*, vol. 56, n°4, 2008, p. 139.

<sup>14</sup> *Idem*. Caradec cite Amirou, 1995.

<sup>15</sup> *Ibidem*, p. 140. La citation précédente est également présente à la même page.

<sup>16</sup> *Ibidem*, p. 141.

soulignent que « la difficulté à partir seul est un catalyseur puissant de la formation de dyades ». Ces dyades sont généralement formées en amont des voyages, issus d'un contexte proche (famille, voisinage) ou issus d'un rapprochement réalisé dans un voyage précédent. Enfin, pour les départs en couple, ces voyages deviennent « un temps fort de la vie conjugale ». Ces derniers « marqués par une suspension temporaire d'un certain nombre d'habitudes quotidiennes qui constituent un élément clé du "ciment" conjugal, ils "mettent les couples en face à face" ». Dans cette optique, les voyages sont à double tranchant pour les couples. Si bien que « pour les uns, la situation nouvelle se révèle périlleuse. Car elle pose des problèmes inédits, en faisant émerger des désaccords tus en temps ordinaires. [...]. [Tandis que] pour d'autres, la rupture avec le mode de vie ordinaire est l'occasion d'un rapprochement et permet de profiter de la disponibilité de son conjoint »<sup>17</sup>.

Or, l'espace temps des voyages organisés ne s'arrête pas à la montée et à la descente du bus. L'avant voyage et le retour sont des moments importants de sociabilité sur plusieurs plans. L'après voyage peut, en effet, permettre de garder contact avec des relations créées pendant le voyage. De plus, le voyage pensé comme « éloignement temporaire » favorise également la sociabilité en réactivant les liens familiaux et amicaux. En amont du voyage, parler du futur voyage est une occasion de sociabilité. Solliciter famille ou voisinage pour choisir une destination, s'occuper de la maison ou encore accompagner sur le lieu de départ sont autant de raisons de solliciter son entourage. Le voyage permet également de maintenir les liens par l'envoi de cartes postales. Plusieurs logiques expliquent le succès de cette pratique. « Il existe, tout d'abord, une logique du "devoir" qui enjoint d'envoyer des cartes postales aux membres proches de sa famille. [...] La deuxième logique sociale qui préside à l'envoi des cartes postales consiste en un mécanisme de don et de contre-don qui incite à envoyer des cartes aux personnes qui en ont elles-mêmes envoyé »<sup>18</sup>. Une dernière logique consiste en une « manifestation du lien existant entre les correspondants, tout à la fois une manière de le maintenir et de signifier qu'il est toujours vivant »<sup>19</sup>. Enfin, le voyage est catalyseur de sociabilité en ce qu'il favorise des moments de partage avec ses proches une fois le séjour terminé. C'est l'occasion de rapporter un cadeau ou encore de montrer des photos de vacances et donc de partager un moment avec comme support le récit du périple.

Pour des personnes vieillissantes, les voyages organisés dépeints par Vincent Caradec et Caroline Petite sont à part entière des éléments majeurs de leur sociabilité. Ils sont stimulants

---

<sup>17</sup> *Ibidem*, p. 143. Les citations précédentes non notées sont à retrouver à la même page.

<sup>18</sup> *Ibidem*, p. 149.

<sup>19</sup> *Idem*.

à plusieurs niveaux. Ils sont, en effet, pourvoyeurs de nouvelles relations, consolidateurs de liens faibles et permettent de resserrer les relations entretenues avec la famille et les amis proches<sup>20</sup>. De ce point de vue, les voyages organisés favorisent le maintien d'un capital social important et influent largement à ce titre sur le bien-être et par extension sur la santé des individus.

C'est d'ailleurs sous cet angle, « alors que la santé des personnes âgées devient un enjeu social et économique majeur, [que l'] on voit se dessiner dans ce contexte, une attention particulière à leur bien-être dans les différents textes encadrant les politiques de prévention du vieillissement »<sup>21</sup>.

Dans cette perspective, le B'o spa thermal, qui devient un théâtre de relations sociales plus ou moins approfondies, peut s'avérer à de nombreux niveaux tout aussi salvateur que le sont les voyages organisés présentés ci-dessus. Dès lors, en fournissant ces relations sociales bénéfiques pour une population vieillissante (car permettant de lutter contre l'isolement notamment) le B'o spa thermal peut également devenir, à ce titre, le lieu d'un épanouissement recherche.

### *2.1. Des relations sociales éphémères mais nécessaires à l'épanouissement*

Le séjour permet, en effet, la création de relations sociales. D'abord, il est un lieu d'entre-soi et comme le souligne Vincent Caradec, « Pierre Bourdieu a bien montré combien les individus sociaux sont attirés par ceux qui ont les mêmes goûts qu'eux – et qu'à l'inverse peuvent avoir du dégoût pour ceux qui ne les partagent pas »<sup>22</sup>. Il est dès lors légitime de penser que dans un monde où l'on côtoie des homologues, les relations sociales vont aisément se développer... Ensuite, de la même façon que les voyages organisés, le séjour au B'o spa thermal peut s'apparenter à un catalyseur des liens familiaux et amicaux. Il se pose comme un cadre spatio-temporel propice au développement d'une sociabilité intense, celles-ci étant entendue comme « l'ensemble des relations qu'un individu entretient avec d'autres compte tenu de la forme que prend ses relations »<sup>23</sup>.

Si le spa n'est pas, dans la majorité des cas, à l'origine de relations sociales pérennes, il permet néanmoins de créer un climat serein et agréable auquel les curistes sont très attachés. Huguette (soixante-dix ans, Liffré), qui séjourne au B'o Résidence des thermes (où elle n'a

<sup>20</sup> Un lien faible est une relation peu fréquente, de durée assez limitée avec une intensité émotionnelle et une intimité peu soutenue et des services rendus peu nombreux.

<sup>21</sup> *Ibidem*, p. 446.

<sup>22</sup> CARADEC Vincent, PETITE Ségolène, VANNIENWENHOVE Thomas, *Quand les retraités partent en vacances*, Lille, Presses universitaires du Septentrion, 2007, p. 155.

<sup>23</sup> DEGENNE Alain, FORSE Michel, *Les réseaux sociaux*, Paris, Armand Colin, Coll. « U », 1994, p. 37-38.

pas créée de relations particulières), profite de ce climat pour en créer côte spa : « *Je loge aux thermes. C'est plus autour d'un café là vous voyez... parce qu'il y a des gens vers qui on a envie d'aller. Je pense notamment à la petite dame qui fait de la gym en même temps que nous là et spontanément mais j'avais envie de l'embrasser. C'est très rigolo parce qu'elle m'a dit "on se connaît ? – Ah non, non on ne se connaît pas". Mais en fait, on s'est rendu compte qu'on habite à quinze kilomètres l'une de l'autre. C'est rigolo, j'ai du plaisir à la retrouver, à aller lui chercher un café le matin parce qu'elle a du mal à se déplacer* ». Elle évoque d'ailleurs le fait que ces relations lui sont très agréables : « *Ceux qui font la tronche et qui ne savent pas dire bonjour, pour moi ce n'est même pas concevable... C'est important ces relations-là. Enfin il ne faut pas être intrusif, mais "bonjour, ça va, vous avez bien dormi, vous avez passé un bon week-end ?" Voilà* ».

Jean-Charles (quatre-vingts neuf ans, séjour de trois semaines, Sainte-Adresse) partage sensiblement le même point de vue. D'abord accompagnateur de sa femme, il a très vite fait le choix d'essayer de s'intégrer pour passer de bons séjours. Voici ses propos quand il s'exprime sur les relations sociales pendant la cure : « *Les cent personnes qu'on va côtoyer pendant la cure, je dis cent personnes ça peut être cinquante, peu importe, je vais les oublier. Mais si vous voulez, pendant la cure, il y a quelque chose dans ma tête qui doit dire "tu as trois semaines à vivre ici faut que tu les fasses bien c'est tout" et c'est pas une contrainte à ce moment-là. Je suis contraint avant de partir [il sous-entend ici qu'il est contraint d'accompagner sa femme avant de partir mais qu'une fois sur place il apprécie le séjour]* ».

Catherine (quatre-vingts deux ans) en témoigne également et soumet à ce titre que l'ambiance de la structure thermale est propice à ces relations : « *Ce n'est pas déplaisant, et puis je trouve que les gens ont beaucoup plus de temps de libre donc on se parle assez facilement, on se dit quelques mots, plus facilement qu'ailleurs. On sent que les gens ont du temps et veulent bien parler un petit peu. C'est important d'avoir des relations avec les autres, pas forcément importantes mais quelques mots ça fait plaisir* ».

Si le spa propose un lieu d'entre soi, Martine (soixante-cinq ans) évoque qu'il permet cependant de se confronter à des personnes ayant une philosophie de vie différente de la sienne. Ainsi, l'analogie peut être faite avec l'analyse de Caradec et de Petite qui évoquent que « les vacances en voyage organisé sont ainsi l'occasion de rencontres et d'échanges, donnent l'opportunité de nouer des relations nouvelles et, dans le même temps, exposent au risque de la confrontation avec des inconnus et avec des gens différents de soi »<sup>24</sup>. Martine

---

<sup>24</sup> CARADEC Vincent, PETITE Ségolène, VANNIENWENHOVE Thomas, *op. cit.*, p. 145.

confie ainsi que ces relations lui font du bien « *Même de croiser des gens avec qui je ne parle pas, on s'aperçoit qu'on se porte très bien par rapport certaines personnes. Il y a des gens qui ont des pathologies quand même très importantes donc ça génère aussi une philosophie, on se remet en cause, ça passera, il y a des gens qui sont plus à plaindre que moi quoi... C'est pas la peine de se plaindre tout le temps de son sort, il y a toujours pire que soit* ».

Enfin, dans un souci d'exhaustivité, le témoignage de Maryse (soixante-dix ans) peut être ici mobilisé. Cette dernière ayant côtoyé plusieurs autres stations thermales souligne avec véhémence l'importance du caractère intimiste de la structure : « *Je ne suis pas un pion comme à Amélie-les-Bains. C'est bien, il n'y a pas de soucis "bonjour", un petit sourire, surtout que bon au bout de cinq ou six jours on se reconnaît, physiquement on se reconnaît, donc un petit sourire, enfin moi en ce qui me concerne un petit sourire, un petit regard, un petit bonjour, je trouve là aussi que c'est une convivialité, c'est pas agressif. Je pense que c'est le fait surtout qu'il y ait moins de monde parce que l'on voit quand même des gens qui veulent parler d'eux* ». Elle insiste en outre sur l'importance du caractère personnalisé des relations : « *On n'est pas un pion. On se sent exister, on se sent quelqu'un, à partir d'un moment et surtout quand on est seul. Ici souvent quand on vient, peut-être en couple c'est différent mais si on vient seul, si on se sent un petit peu exister, ça fait du bien, ça fait plaisir. Un petit sourire, bon voilà, je suis tel que j'existe* ».

Alain (soixante et un ans) et Claudine (soixante-dix sept ans), qui fréquentent régulièrement le B'o spa thermal, évoquent quant à eux la création de liens amicaux plus importants favorisés par leur fréquentation assidue aux séances d'aquagym. Dans cette optique, Alain va d'ailleurs jusqu'à parler d'un « *noyau* » dont les relations ne se limitent plus à l'espace thermal. « *Là on participe avec les amis, avec le noyau, on participe à des activités extérieures le dimanche* ». Il ajoute : « *Les relations amicales sont des relations d'activités sportives parce que tout le petit noyau amical, on s'est rencontrés grâce à l'activité sportive. Que ce soit marche et puis aquagym et puis... Ah oui, oui, on s'est rencontrés et on s'est liés d'amitié grâce à ça* ». Claudine corrobore ces propos, bien que ses difficultés motrices l'empêchent de participer aux randonnées de marche nordique avec eux : « *Quand on se retrouve ensemble, on forme un petit groupe, bon on ne se voit pas en dehors du spa parce que bon déjà s'ils sont plus jeunes, il y a des personnes là qui font de la marche, beaucoup de marche sportive, ils ont essayé de nous entraîner dans ce qu'ils faisaient [elle sous-entend la marche nordique avec Alain] mais on a fait une fois avec eux une marche de dix kilomètres, on n'avait pas de bâtons là cette fois là mais bon dix kilomètres pour moi c'est trop, c'est trop, je ne peux pas, je fais de la cruralgie en plus* ».

## 2.2. Un lieu au caractère intimiste qui favorise les relations avec le personnel

L'établissement B'o spa thermal cherche à créer une ambiance propice aux relations sociales, que ce soit dans l'espace piscine, seul lieu où les curistes sont véritablement en groupe, ou dans les deux espaces tisanerie aménagés de telle sorte qu'ils facilitent les discussions. La structure accorde par ailleurs une certaine importance à ce que le personnel noue des relations privilégiées avec les clients. Il est évident que ces relations restent très largement superficielles pour ceux qui investissent le spa uniquement pour un après-midi ou un week-end. Cependant, ceux qui fréquentent le spa de une à trois semaines peuvent nouer des contacts avec le personnel soignant grâce au caractère intimiste de la structure. Cet aspect est exposé par Charlotte (spa manager adjointe, trente-quatre ans), accompagnée d'Ophélie (agent-thermal esthéticienne), dans l'encadré n°1 ci-dessous.

### Encadré n°1. De l'importance de la personnalisation du curiste

Charlotte : *Il y a des gens déjà, enfin la personne qui est venue faire sa dernière semaine ici se sentait super mal à côté. Et quand on a dit que c'est possible de faire ses soins ici, voilà... Il y a le bien-être c'est se sentir bien aussi, pas se sentir entre guillemets « à la chaîne à côté ». Ça peut être aussi bien physiquement que mentalement.*

Ophélie : *et ils ne pensent plus au médical ici. Ouais, c'est un mental. La prise en charge, le fait qu'on soit là à leur écoute tout ça... Et voilà, le personnel qu'on va appeler par le prénom...*

Enquêteur : *Qui vous reconnaît... C'est important selon toi pour le curiste ?*

Charlotte : *Même de retrouver la personne l'année d'après.*

Ophélie : *et puis nous qu'on arrive à les reconnaître aussi, ça leur fait plaisir.*

Enquêteur : *Ils vous le montrent ça ?*

Charlotte : *Ah oui ! « Ah vous êtes encore là » ! Et puis se souvenir, « alors l'année dernière, votre petite fille était enceinte ou autre ».*

Enquêteur : *On en revient donc aux relations... Ils créent avec vous des relations !*

Charlotte : *C'est ça !*

Ophélie : *Ils discutent, du coup ils ne pensent plus aux soins et au côté médical. Et puis le côté humain quoi. Ça leur fait du bien d'être écouté. Je pense que le côté humain est super important, je pense que se sentir écouté fait partie intégrante du bien-être...*

Être connu et reconnu par le personnel est ainsi une source de gratification pour les clients, rehaussée par le sentiment de recevoir de la part de l'agent thermal un soin personnalisé. Maryse (soixante-dix ans) le soulignait précédemment. Ne pas se sentir tel un « pion » lui fait beaucoup de bien. Elle ajoute : « *C'est pour ça que je viens ici, il y a moins de monde, c'est plus convivial. Le personnel est beaucoup plus décontracté, le fait de me dire Madame... C'est je ne suis pas un pion comme à Amélie-les-Bains. Parce que c'est l'usine,*



*c'est vite, vite, les gens à la limite se bousculent, les personnes qui vous donnent les peignoirs ne vous regardent même pas, on vous les lance... Je les comprends parce que c'est pénible pour le personnel mais trop de monde, trop d'usines, non ! Ça fait très plaisir justement de ne pas se sentir un pion* ». De plus l'ensemble des soins, qu'ils soient secs ou humides, dispensés au B'o spa thermal sont réalisés sur une base de nudité (ou quasi-nudité) qui instaure de ce fait une relation intime avec l'agent-thermal. Federica Tamarozzi souligne d'ailleurs « qu'il apparaît que la pratique thermale donne "volente o nolente"<sup>25</sup> le ton aux échanges »<sup>26</sup>. Elle insiste sur le fait que « les travailleurs thermaux se laissent volontiers capturer dans la toile des relations, identifiant leur efficacité professionnelle avec l'efficacité thérapeutique des eaux et, dans la proximité des corps, instaurant des liens forts avec les curistes »<sup>27</sup>. Martine (soixante-cinq ans, la Ferté-Bernard), qui vient pour la troisième année consécutive à Bagnoles de l'Orne, explique : « Cette année je trouve que je me sens plus proche du personnel. Je discute davantage ». Enfin, le témoignage d'Huguette (soixante-dix ans, Liffré) peut également corroborer ce propos : « Eh bien, oui, j'apprécie de pouvoir appeler les jeunes filles par leur prénom, de pouvoir les saluer par leur prénom, j'apprécie qu'elles aient le sourire, qu'elles me parlent un petit peu de leur vie, alors ça c'est important, parce que si elles faisaient couler un bain, si elles m'appliquaient de la boue en faisant la tronche, je suis sûr que ça n'aurait pas le même effet ».

### 2.3. Le séjour thermal ou la stimulation des liens familiaux

L'atmosphère régnant au spa thermal favorise donc la naissance de relations éphémères ou plus approfondies entre les individus venant bénéficier des soins eux-mêmes ou avec le personnel soignant. Néanmoins, le séjour au B'o spa thermal s'avère tout aussi riche en ce qu'il est à l'origine d'une stimulation des liens familiaux. Les samedis matins, par exemple, le spa devient le théâtre d'une pratique courante et tolérée. Il est effectivement habituel que les curistes présents à Bagnoles de l'Orne pendant trois semaines ne se rendent pas à leurs soins, ou réorganisent leur emploi du temps pour finir plus rapidement afin d'être prêts à temps pour un déjeuner en famille ou pour rentrer plus tôt chez eux retrouver leurs proches. Ainsi, le séjour thermal peut être pensé comme un temps fort de réaffirmation des liens familiaux. Plusieurs des interviewés soulignent cet état de fait.

---

<sup>25</sup> Bon gré, mal gré

<sup>26</sup> TAMAROZZI Federica, « "Retour aux sources" Flux et reflux du tourisme thermal à Salsomaggiore », *Ethnologie française*, vol. 32, n°3, 2002, p. 423.

<sup>27</sup> *Ibidem*.

Ainsi, Nicole (soixante-neuf ans, Lens) indique que son choix de venir à Bagnoles de l'Orne y réaliser sa cure s'est fait en rapport avec le lieu de résidence de son fils et qu'ils profitent de ce moment pour se retrouver : « *Oui, ils viennent ici pour Pâques. Il n'y a rien tellement à dire avec mon fils. Il est marié, il a deux garçons, à part qu'ils habitent un peu loin, ils habitent à Chartres* ». Quand je lui demande donc s'ils profitent du séjour à Bagnoles pour se voir elle répond par l'affirmative : « *Oui parce que ça fait que deux cents kilomètres pour venir de Chartres. Tandis que pour venir chez nous, il doit y avoir au moins trois cents kilomètres* ».

Maryse est également venue spécialement à Bagnoles de l'Orne réaliser sa cure en vue de se retrouver avec sa sœur quelques temps. En effet, après plusieurs autres expériences thermales plus ou moins agréables, elle décide de venir « essayer » la cure de Bagnoles de l'Orne : « *Ma sœur habitant Caen m'avait demandé si je connaissais ici, si c'était bien, avec l'intention de s'installer ou d'acheter quelque chose ici. Je lui ai dit "bah l'idéal c'est de faire une cure, je vais voir, je vais faire une cure, et te dire l'ambiance, te dire la structure, et ça m'a vraiment bien convenu". Donc la première année, on avait loué un petit studio toutes les deux, elle faisant qu'une semaine, puisqu'elle travaille elle ne peut pas avoir de congés donc ça nous a convenu. Elle a acheté un petit appartement ici, un studio hein pour les cures, c'était un investissement pour elle, elle habite Caen, c'était un petit investissement qu'elle avait à faire donc... Et alors la structure, en me renseignant, approfondissant sur les soins, l'eau, les bienfaits de l'eau qui ne sont pas les mêmes non plus que dans les Landes, je suis très satisfaite !* ».

Huguette incarne également l'exemple type de ce développement. Lors de notre entretien, elle évoque par deux fois le rôle de son séjour au complexe thermal de Bagnoles de l'Orne dans le rapprochement qu'elle a pu y trouver avec son fils et son mari. Ainsi, elle revient sur une relation épistolaire que son fils a entrepris avec elle lors de ce séjour thermal : « *J'ai trois enfants, justement j'ai reçu une longue lettre de mon dernier fils qui disait : "mais tu ne nous as pas dit tes états d'âmes, quelles étaient tes inquiétudes, pourquoi on n'en a pas parlé, est-ce que ça te fragilisait"... Donc je lui ai répondu. Ils ont beaucoup d'interrogations. Mais ce n'est pas facile de parler de soi et encore moins de ses sentiments parce que moi, j'étais la neuvième enfant et un enfant bien élevé ne posait pas de questions aux parents !* ». Elle revient sur ce renfort de la vie familiale et conjugale favorisé par la cure : « *Avec mon fils, on a eu des échanges très profonds, mon fils aîné m'a appelé tout à l'heure, voilà, c'est, et avec mon mari, et bien oui, il m'a dit, "Oh là je te trouve en forme, qu'est-ce que j'ai passé un bon week-end, je crois que l'année prochaine je viendrais !". Je*

lui dis, "ah tu viendras comme curiste ? – Non, non, non je viendrai plus souvent avec toi !  
[Rires] ».

Pascal et Nathalie (quarante-cinq et quarante-deux ans, Le Havre) sont venus pour leur part en famille. Ils profitent de leur séjour pour s'évader et consolider leur couple. Leurs enfants sont d'ailleurs confiés au Club Tib'O pendant qu'ils profitent des soins. Enfin, Charlotte apporte son regard sur le rôle de la structure thermale dans la stimulation des liens familiaux. Pour elle, le complexe B'o Cottage n'est pas anodin et permet ce rapprochement : « J'ai remarqué quand je travaille le dimanche qu'il y a beaucoup de familles qui arrivent pour voir la personne qui est en cure. On leur explique bien pendant la visite qu'au B'o Cottage, la famille peut venir aussi juste pour un week-end. Et je me souviens avoir fait des visites au B'o thermes où justement les gens sont venus se renseigner : "moi j'ai mon fils qui voudrait venir avec ses enfants et sa femme, est-ce qu'ils peuvent ? – Oui, le B'o Cottage est vraiment fait pour ça". Et je pense que de toute façon, le B'o Cottage n'est pas non plus arrivé par hasard. Ici, avant que ce soit le spa, c'était la remise en forme. Quand les gens venaient avec les enfants, il y avait monsieur qui faisait les soins pendant que madame gardait les enfants en bas, alors que du coup maintenant l'enfant il est au club Tib'O ». En effet, le club Tib'O a été spécialement créé dans le but d'attirer des familles vers le B'o cottage et par extension le B'o spa thermal. En témoigne le *MAG du bien-être made in Normandie* : « Au B'o cottage chaque membre de la famille peut vivre sa propre vie avant de se réunir pour partager les péripéties et les plaisirs de la journée. Aménagé spécialement pour les enfants de 3 à 12 ans, le club Tib'O dispose de tous les équipements nécessaires à l'éveil et à l'amusement »<sup>28</sup>. Ainsi, la structure est décrite comme « Le paradis des enfants »<sup>29</sup>.

---

<sup>28</sup> Le *MAG du bien-être made in Normandie*, « La Normandie avec "un grand air" ! », B'o resort, saison 2015, p.77.

<sup>29</sup> *Ibidem*, p. 76.

## SEPTIEME CHAPITRE

### LA DIVERSIFICATION DES FORMES D'INVESTISSEMENT

#### DES ESPACES THERMAUX

Entreprise pivot du Grand Domaine de Bagnoles de l'Orne pensé en concertation avec les acteurs publics et touristiques locaux, le B'o Resort est un territoire segmenté en deux espaces-temps distincts : d'une part la partie thermes et la partie spa, d'autre part le matin et l'après-midi. Il propose également à ses clients de nombreuses offres commerciales aux vertus et propriétés variées et aux objectifs divers. De ce fait, plusieurs types d'investissements de la cure thermale peuvent être identifiés et, dès lors, différents types de populations se côtoient au sein de la structure. Il est possible d'avancer que la quête de bien-être constitue désormais un objectif largement partagé par les individus fréquentant ce genre de lieu. Il est néanmoins possible de prolonger ce constat en cherchant à construire et proposer les idéaux-types des clients des espaces thermaux contemporains. Cependant, j'ai fait mienne la mise en garde formulée par Howard Becker à propos du réflexe qui consisterait à partir à tout prix de la définition de types de gens. Celui-ci semble, en effet, « une erreur [...] parce qu'il est très facile de constater que personne n'agit complètement comme l'exigerait le rôle que lui assigne son type »<sup>1</sup>. L'une des ficelles avancées par le sociologue américain consiste plutôt à « partir des activités [ce qui] permet de centrer l'analyse sur la situation dans laquelle telle activité a lieu et sur toutes les connexions que votre objet d'étude entretient avec les choses qui l'entourent, c'est-à-dire avec son contexte ». Très sensible à la dimension contextuelle, à savoir le B'o spa thermal étendu à la ville de Bagnoles de l'Orne, mon étude entend donc s'achever par la construction d'une typologie des diverses formes contemporaines d'investissement des espaces thermaux, lesquelles renvoient à des populations distinctes aux caractéristiques propres. Elles sont présentées dans la suite de ce développement.

#### 1. Les principes organisateurs de la typologie

Pour présenter les différents types d'expériences de la cure contemporaine et tenter de les classer de manière cohérente, je propose d'organiser la réflexion autour de deux axes. Un premier axe entend saisir particulièrement l'évolution entre une pratique traditionnelle et une pratique moderne de l'espace thermal. La pratique traditionnelle est incarnée par la cure

<sup>1</sup>BECKER Howard S., *Les ficelles du métier, Comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris, La Découverte, coll. « Grands Repères », 2002, p. 85..

thermale de trois semaines à visée médicale. Quant à la pratique moderne, elle est orientée autour des activités physiques et/ou des soins ciblés bien-être (secs ou humides). Le B'o Resort de Bagnoles de l'Orne, avec la montée en puissance relativement récente de sa partie Spa thermal, incarne et illustre l'injection progressive des offres de bien-être dans un univers historiquement hygiéniste et médicalisé. Ainsi, loin des considérations traditionnelles de la cure thermale, le bien-être et le plaisir occupent aujourd'hui le paysage du thermalisme contemporain. Le second axe de réflexion propose quant à lui de prendre en considération la dimension temporelle de l'expérience thermale. Ainsi, j'entends par « régularité » un investissement qui se caractérise par un passage prolongé au sein du B'o Resort et, surtout, par le renouvellement de l'expérience selon un rythme plus ou moins espacé dans le temps, ce qui a pour conséquence de favoriser la construction d'habitudes et de relations avec le personnel de la structure, des commerçants, d'autres clients ou encore des résidents. Tandis que la caractérisation « irrégularité » caractérise une venue beaucoup plus épisodique présentant les traits inverses.

Quatre types d'investissements naissent ainsi de la confrontation de ces deux axes. Alliant pratique régulière et visée traditionnelle, la population curiste vient réaliser une cure de trois semaines au B'o Resort selon des motifs traditionnels, mais elle se confronte également désormais à l'offre de bien-être côté spa. Ainsi, l'expérience thermale du curiste alterne entre la dimension « travail » au sens d'un séjour focalisé sur le labeur en vue de soigner et soulager des pathologies et la dimension plaisir avec laquelle il est en prise à certains autres moments de la présence dans les lieux thermaux.

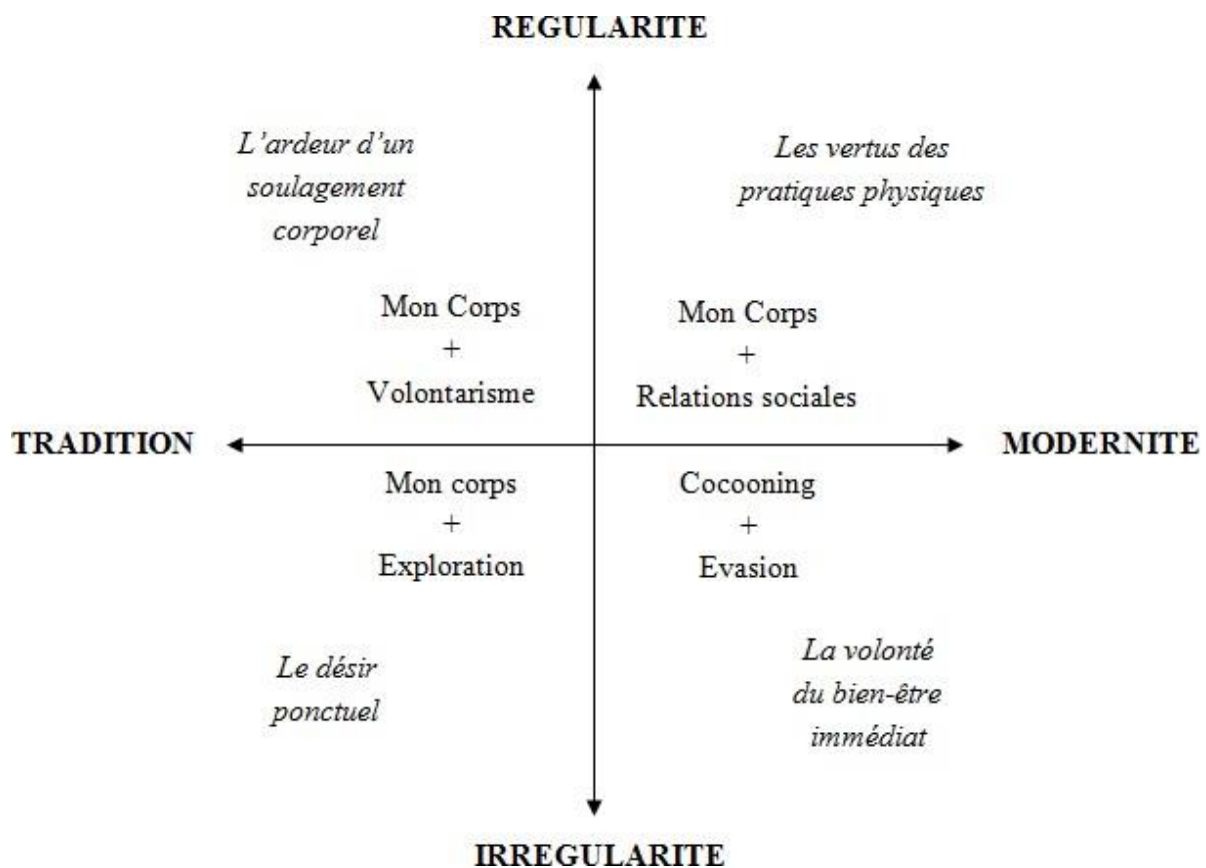
À l'opposé de la population curiste se distingue la population « hédoniste ». Au croisement d'une pratique moderne et d'un investissement régulier dans les espaces thermaux ou les centres de balnéothérapie, ce type d'investissement des espaces thermaux repose sur une dimension de nature touristique. Les clients sont ainsi présents à la cure de deux à cinq jours pour profiter des offres bien-être auxquelles ils se sont identifiés. Ne présentant pas de pathologies corporelles et présentant un âge moyen sensiblement moins élevé que la population curiste, les « hédonistes » désirent acquérir un bien-être en s'évadant de leur quotidien. Ce dernier pourra ainsi être réinvesti avec d'autant plus de vigueur au retour de cette parenthèse relaxante.

Ayant bien souvent mis un pas dans les espaces thermaux à la suite d'une pathologie corporelle parfois importante, « les abonnés » profitent des nouvelles offres mises en place dans les structures thermales de manière régulière. Bénéficiant d'un abonnement annuel, ils allient pratiques physiques d'entretien et eaux thermales pour retrouver et conserver une

vigueur corporelle qui leur a fait défaut. Se retrouver régulièrement plusieurs fois par semaine dans ces espaces leur permet ainsi de développer des liens sociaux avec le personnel et/ou d'autres individus fréquentant les espaces thermaux en vue d'une accession à un bien-être recherché. La thématique du capital social est ici fondamentale.

Enfin, alliant pratique traditionnelle et investissement irrégulier se distingue une population de clients que l'on pourrait qualifier de « ponctuels ». Investissant l'espace thermal dans une optique médicale, ils s'apparentent à des touristes de santé, flânant d'une ville thermale à une autre à la recherche de celle qui leur apportera un maximum de bénéfices.

**Fig. 1 : Typologie des formes d'investissement des stations thermales**



## 2. La population curiste ou l'ardeur d'un soulagement corporel

Le curiste matinal qui réalise sa cure au spa thermal vient tout d'abord dans l'optique de soulager des douleurs corporelles. La station de Bagnoles de l'Orne proposant trois orientations (phlébologie, gynécologie et phlébologie), le curiste souffre essentiellement de pathologies liées à ces orientations. D'un âge souvent avancé (les enquêtés qui répondent à cette première catégorie vont de soixante à quatre-vingt dix ans), la population est majoritairement féminine bien que les hommes soient de plus en plus nombreux à chaque nouvelle saison. Leur devise peut être résumée comme suit. « La vie est vue comme un projet à long terme que les individus doivent mener à bien en adoptant un style de vie sain »<sup>2</sup>. Venir en cure thermique s'inscrit à ce titre dans une démarche volontariste de prise en main de son existence. En effet, « la personne vieillissante, responsable de son état, est sommée de s'adonner aux bonnes pratiques qui lui permettront de conserver son autonomie et de rester active, non seulement pour elle, mais aussi pour le bien de la société »<sup>3</sup>. En investissant de manière régulière l'espace thermal, via des séjours de trois semaines répétés pendant plusieurs années, le curiste tente de prendre en charge son vieillissement et, par extension, de se conformer aux injonctions véhiculées par la société. En revenant plusieurs années de suite dans la même ville thermique, il développe un attachement à cette dernière et à la station choisie. Il y crée dès lors des habitudes dans ses pratiques mais également au sein de l'établissement thermal lui-même. Il développe ainsi une véritable relation avec les lieux et avec les « autochtones », notamment les professionnels qui y agissent au quotidien. Federica Tamarozzi le note d'ailleurs lors de son travail sur la station de Salsomaggiore en Italie. « Par rapport à d'autres pratiques touristiques, le séjour thermal est caractérisé par la longue durée et la répétition des voyages ; il favorise ainsi une profonde connaissance mutuelle entre la population locale et ses hôtes saisonniers »<sup>4</sup>. Elle ajoute par ailleurs qu'un « curiste est, en général, fidèle à la source thermique de son choix »<sup>5</sup>.

Le curiste traditionnel apprécie les relations sociales qu'il considère comme une condition nécessaire à un bon séjour thermal. Lors de son séjour, il habite de manière générale dans un appartement loué voire acheté à Bagnoles de l'Orne. Ce type de résidence apparaît d'ailleurs comme le lieu central de leur parenthèse dans la bulle bagnolaise, au cœur des

---

<sup>2</sup> COLLINET Cécile, DELALANDRE Matthieu, « L'injonction au bien-être dans les programmes de prévention du vieillissement », *L'Année sociologique*, vol. 64, n°2, 2014, p. 458.

<sup>3</sup> *Ibidem*, p. 455.

<sup>4</sup> TAMAROZZI Federica, « "Retour aux sources" Flux et reflux du tourisme thermal à Salsomaggiore », *Ethnologie française*, vol. 32, n°2, 2002, p. 415.

<sup>5</sup> *Ibidem*, p. 420.

nouveaux repères qu'ils créent. Dès lors, il occupe à leurs yeux une place fondamentale. Martine (soixante-cinq ans, la Ferté-Bernard) constitue le parfait exemple : « *L'année dernière c'est à cause de ça que je suis venue plus tard au moins de juin, parce que la période que j'avais prise la première année, je voulais revenir au même moment mais l'appartement n'était pas libre* ». Nicole (soixante-neuf ans, Lens) propose les mêmes arguments lorsqu'elle évoque la régularité de sa venue à la station thermale : « *Nous venons toujours à la même période, parce que les périodes après, notre maison de location est prise. On a une maison qui est vraiment très, très bien...* ».

L'ambiance du spa thermal, éloignée de celle plus médicalisée de la partie B'o thermes, vient modifier la sensibilité de cette population qui prête désormais une grande attention à la décoration et à la relation personnalisée avec les professionnels du lieu. Ainsi ces clients considèrent-ils comme un facteur essentiel d'être connu et reconnu par le personnel soignant. Ayant un niveau de vie plutôt confortable, ils n'hésitent pas à s'offrir le supplément spa pour obtenir un confort de cure plus important. De plus, réfractaires aux médicaments et désireux de diminuer leurs doses liées aux pathologies, ils envisagent la venue en cure comme une solution « naturelle » permettant d'atteindre ce but. Au sein du profil pur de curistes, deux catégories se distinguent. Les curistes sur prescription médicale représentent la grande majorité de cette population. Pour ceux-là, la cure est remboursée partiellement ou en totalité par la Sécurité sociale. Les curistes libres ne bénéficient par du remboursement de leur cure. Ces derniers viennent ainsi réaliser séjour d'une à deux semaines à leurs frais. S'ils partagent les mêmes caractéristiques que les premiers, quelques détails les différencient. En effet, trois cas de figure se présentent. Les cures libres peuvent d'abord être réalisées par des personnes aisées ne supportant pas la fatigue occasionnée par les trois longues semaines de cure qui décident d'effectuer uniquement deux semaines à leurs frais. Elles peuvent ensuite être effectuées par des curistes qui font une cure remboursée pendant la saison mais qui tiennent à ajouter une semaine supplémentaire comme « pique de rappel » à un autre moment de la saison. Les cures libres peuvent enfin être accomplies par des individus qui cherchent uniquement à conjuguer un besoin de coupure et de détente aux bienfaits corporels que peut fournir un séjour à Bagnoles de l'Orne.

Les enquêtés répondant à la catégorie de curistes considèrent très largement les trois semaines de cure comme une rupture pendant laquelle ils peuvent prendre soin d'eux. Néanmoins, la plupart (hormis Huguette qui réalise sa première cure) met un point d'honneur à ne pas être confondu avec des touristes ou des vacanciers. S'ils en utilisent parfois les codes, il y a derrière l'activité du curiste l'idée de volonté, d'engagement et de sérieux dans la



démarche. Quand je la sollicite sur sa vision de la cure, Martine (soixante-cinq ans) confirme ce développement : « *C'est un break dans le sens où on s'occupe de moi. À part à la piscine où vraiment on fait les mouvements, sinon on se laisser guider, on se laisse faire, on se laisse, je dirais entre guillemets, "chouchouter". Par contre, quand je dis autour de moi "bon bah là je vais être absente trois semaines parce que je pars en cure", avant de partir on m'a dit "ah bah bonnes vacances", pour moi c'est pas des vacances ! C'est pas des vacances parce que c'est quand même... Au niveau du corps c'est quand même fatigant ! La troisième semaine, je l'ai toujours trouvée plus difficile en fait, mais d'un autre côté ça permet aussi d'échapper à son quotidien !* ».

Si l'ensemble des populations présentes au sein du B'o spa thermal sont en quête de « bien-être », elles n'en donnent pas toutes la même définition. La définition du bien-être de la population curiste, par son âge et ses pathologies, est très liée à la relation entretenue avec le corps. La brève définition que Huguette (soixante-dix ans, Liffré) fait du bien-être synthétise les nombreuses définitions ayant comme point central ce soulagement corporel auquel s'ajoute un volet psychologique également prépondérant : « *Pour moi, le bien-être c'est être bien dans mon corps, ne pas avoir trop de douleurs par que si vous avez trop de douleurs vous ne pouvez pas avoir envie d'aller vers l'autre. Et aussi être bien dans ma tête, c'est-à-dire ne pas avoir de soucis* ». Martine propose à quelques nuances près la même définition : « *Pour moi, c'est ne plus avoir de douleurs du tout nulle part et puis quand je vois ce plateau, c'est la nature, j'adore les promenades dans les bois, ici je me régale* »<sup>6</sup>.

Le bien-être est ainsi pour eux devenu un objectif de vie. Maryse (soixante-dix ans, Périgueux) l'exprime avec beaucoup de pertinence : « *Avant c'était le travail, la jeunesse c'était de se faire une situation, c'est bon... à partir de soixante ans, il faut que ce soit un objectif de vie parce si on n'a pas niveau financier, si on n'a pas acquis et ben c'est trop tard, si on est malade il faut se soigner donc c'est capital, c'est à partir de soixante ans, ce doit être l'objectif, c'est le mien* ». Michèle (soixante-quatre ans, Seine-Maritime) corrobore cette idée d'objectif de bien-être : « *Ah oui, oui, ah oui oui, oui, c'est plus qu'évident ! J'ai besoin de ça quand même pour me sentir bien. Bon c'est vrai après qu'il y a des moments où je le disais au début de notre entretien où je m'occupe tellement du bien-être des autres que peut-être j'ai tendance à négliger le mien. Et c'est pour ça là que ce sont trois semaines qui me sont bien réservées. Et c'est vraiment pour mon bien-être personnel* ».

---

<sup>6</sup> Le plateau auquel Martine fait référence est le Roc au Chien, haut-lieu des balades à pied bagnolaises, qui surplombe l'établissement thermal.

Dans cette optique, venir au B'o Resort, particulièrement dans sa partie spa thermal, permet (pour la plupart) de combler leurs attentes et d'atteindre leur idéal du bien-être : un soulagement corporel ponctué d'un retour à la nature. Ainsi Hugnette (soixante-dix ans) synthétise une fois encore par son témoignage l'ensemble des propos recueillis auprès de la population curiste : « *Moi, je suis bien dans cet univers là, oui, j'ai pu poser les questions que je voulais, oui vraiment, je... bien ! C'est pour ça que l'année prochaine, je recommencerai cette expérience là et je n'irai pas de l'autre côté !* ». Si la quête du bien-être est bien le dénominateur commun entre les quatre types de clients qui investissent la cure, ils n'ont pas tous le même rapport avec le spa.

### **3. La population hédoniste ou la volonté du bien-être immédiat**

En effet, la population que je définis sous l'appellation « hédoniste » s'approprie le spa thermal pendant les après-midis ainsi que tout au long du week-end. Sensiblement plus jeune que la population curiste, les hédonistes sont prêts à s'offrir des soins plutôt chers pour se détendre. L'hédoniste vient, dans cette perspective, s'immerger à Bagnoles de l'Orne le temps d'une semaine ou d'un week-end, dans une « bulle touristique consacrée aux loisirs et à la famille »<sup>7</sup>. Deux sous-types se distinguent ainsi à l'intérieur de cette catégorie de population : les courts-séjours du week-end et les hédonistes de la semaine. Si les premiers viennent essentiellement de la région parisienne, les seconds ne marquent pas une régularité aussi importante. Néanmoins, nombreux sont aujourd'hui les comités d'entreprises qui proposent des offres préférentiels pour quelques jours au spa de Bagnoles de l'Orne. Or, s'ils diffèrent quant à leur provenance et leur durée de séjour, leurs caractéristiques ainsi que leurs aspirations sont sensiblement les mêmes. L'hédoniste séjourne la plupart du temps au B'o cottage résidence de charme et recherche la détente et le dépaysement. Ainsi, il considère ce séjour comme un loisir. C'est dans cette perspective qu'il laisse de côté l'ensemble des tensions de sa vie quotidienne pour recréer « des émotions par la production d'un type spécifique, fondamentalement agréables et dédiées au plaisir »<sup>8</sup>. Cette population hédoniste vient souvent accompagnée d'un ou une ami(e) ou en couple. Ils caractérisent ainsi leur séjour comme une parenthèse leur permettant de prendre soin d'eux et de se ressourcer pour réaffronter le quotidien de la vie active. En témoignent d'ailleurs les propos d'Emmanuelle (cinquante-neuf ans, région parisienne) : « *Je ne suis pas sûre d'avoir des attentes mais je suis qu'il y en aura des bénéfiques. Non ce qui est important c'est ce qui se vit là maintenant et*

<sup>7</sup> REAU Bertrand, *art. cit.*, p. 123.

<sup>8</sup> *Ibidem*, p. 124.

*c'est sûr que cette parenthèse, cette façon particulière de pouvoir vivre son entrée en soi, de pouvoir aller vers ses envies, de profiter du soleil d'écouter les oiseaux, oui ça peut faire que du bien, il n'y a pas de doute ! Il n'y a pas d'attente particulière ! ».*

Leur rapport au bien-être diffère ainsi largement de la population curiste. Pour la plupart encore dans la vie active, les hédonistes subissent des pressions de la vie quotidienne plus intenses que celles ressenties à la retraite. Par ailleurs, Norbert Elias démontre que « dans notre société, pour être classés comme normaux, les adultes doivent contrôler à temps la vague montante de leur excitation »<sup>9</sup>. Situation qui peut s'avérer exigeante et oppressante. Ainsi, la sphère de loisir, apparaît comme un exutoire, un lieu où l'individu peut se laisser aller, loin des tensions et des contrôles qui rythment son quotidien, à des excitations modérées fondamentalement agréables. Dans cette perspective, Norbert Elias souligne que « ces sentiments n'ont pas seulement pour fonction de libérer des tensions, comme on le croit souvent, mais bien de restaurer cette dose de tension qui est un élément fondamental de la santé mentale »<sup>10</sup>. Investir le B'o spa thermal comme pratique de loisir pourrait ainsi permettre aux hédonistes un réel bien-être mental. En effet, comme le rappelle Bertrand Réau, « la fonction des loisirs ne se résume pas à un simple relâchement des tensions du travail ou à un moment de récupération et de reconstitution de la force de travail : si tel était le cas, le repos serait plus efficace et l'on ne comprendrait pas qu'une partie du temps libre soit consacrée à des activités de loisirs »<sup>11</sup>.

Ils envient de ce fait un bien-être immédiat permettant une évasion directe. Elisabeth (soixante-neuf ans, Équeurdreville-Hainneville) propose sa définition du bien-être : « *Le bien-être ? Non c'est d'être bien dans sa tête et dans sa peau. Si vous êtes bien dans votre tête c'est très bien vous avez une certaine relation avec les autres, je pense. Bien dans votre peau et bien ça aide à être ouvert aux autres et puis à penser à autre chose* ». Bernadette (cinquante-neuf ans, région parisienne) et Emmanuelle proposent une définition sensiblement similaire. Ainsi pour Emmanuelle, dans le mot bien-être « *il y a le mot être et ça, ça me tient à cœur « être », et pourquoi pas bien... Être bien, bien avec soi même bien dans qui on est, bien dans la présence à soi, bien dans le contact avec ce qui nous entoure, des choses comme ça quoi* ». Pour Bernadette, le bien-être c'est « *être bien ! [Rires]. C'est dans les deux sens et on oublie bien souvent, parce que bien-être c'est être-bien et voilà. On oublie bien souvent le sens des mots, donc il faut les remettre à l'endroit et quand on les remet à l'endroit on en prend*

<sup>9</sup> ELIAS Norbert, DUNNING Eric, *Sport et civilisation, la violence maîtrisée*, Paris, Fayard, 1994, p. 85-6.

<sup>10</sup> *Ibidem*, p. 121.

<sup>11</sup> REAU Bertrand, *art. cit.*, p. 123.

*pleinement conscience* ». Néanmoins, Bernadette souligne cette idée du besoin de se poser et de prendre du recul par rapport aux tensions quotidiennes. À ses yeux, le bien-être « *c'est un luxe, c'est un luxe ! Ça devrait être plus souvent et la plupart du temps, on ne prend pas le temps de se poser. Et c'est vrai qu'actuellement, le bien-être c'est prendre son temps, c'est bien s'asseoir, se poser quelque part, donc c'est prendre du temps. Voilà !* ».

Ainsi, cette population hédoniste est également conquise par l'offre de bien-être véhiculée et s'y est largement identifiée. C'est ce qu'évoque Elisabeth (soixante-neuf ans) avec volonté : « *Ah oui, de toute façon si vous venez ici c'est que quelque part vous cherchez quelque chose. Déjà pour vous et puis pour les autres parce que comme vous cherchez le bien-être de vous donc automatiquement il y a le bien-être des autres aussi, automatiquement tout le monde est bien, vous entendez les gens rigoler, les gens papoter, c'est ça, c'est la vie des gens heureux, peut-être que quand ils vont rentrer... Et puis les gens peut-être que quelque part ils oublient leurs problèmes, ils vont les reprendre quand ils vont remonter dans leur voiture ou qu'ils vont sortir de là en fermant la porte. Quelque part c'est ça quand ils sont ici je pense. Si c'est comme moi, si vous rentrez ici, vous laissez tout dehors, tous vos problèmes dehors et vous prenez que le bon. Pour moi c'est ça, c'est prendre que le bon, se faire du bien, se faire bichonner et être heureux. La vie c'est ça, être heureux ! C'est génial quand même hein* ». Bernadette partage le même sentiment. Profiter du séjour telle une parenthèse en réorganisant ses habitudes de vie constitue une pratique importante à ses yeux :

« *C'est vrai que tous les soins, il y en a qui sont préférés par rapport aux autres mais c'est pas désagréable. Moi j'étais au B'o Cottage et c'est vrai que de poser la voiture par exemple, de tout faire à pied, ça c'est bien, ouais ! Venir par le petit chemin forestier, c'est agréable, voir les écureuils, je veux dire se poser, être à l'écoute de l'autre, de la vie, de l'eau qui coule, ouais de la nature* ».

#### **4. Les abonnés ou les vertus des activités physiques**

Les abonnés, pour leur part, résident à proximité ou directement à Bagnoles de l'Orne. Ils viennent donc annuellement pratiquer des séances d'aquagym de quarante minutes l'après-midi, deux à trois fois par semaine, au sein du B'o Resort, celui-ci remplissant dès lors une fonction équivalente à celle des salles de fitness ou de remise en forme situés dans les centres urbains<sup>12</sup>. Il paye ainsi un forfait à l'année. Comme le curiste, les abonnés annuels viennent

---

<sup>12</sup> Sur ce point, voir : ERNST Audrey, PIGEASSOU Charles, « "Être seuls ensemble" : une figure moderne du lien social dans les centres de remise en forme », *Movement & Sport Sciences*, n° 56, 2005, p.65-74.

avant tout pour soulager des douleurs corporelles et mettre un pied dans la cure à la suite d'un souci de santé. Il est d'ailleurs fréquent qu'ils fassent parallèlement une cure dans la saison. De ce fait, en découle un rapport au bien-être atypique. Le bien-être s'apparente dès lors, dans le discours des abonnés, à un retour à un état « pré-maladie », un état d'être plus agréable loin des douleurs subies. Alain (soixante-et-un ans, Magny-le-Désert) propose à titre sa vision du bien-être : « *Ah bah le bien-être... Celui qui a une vie normale, qu'est-ce qu'il pourrait dire du bien-être ? Est-ce qu'il va se rendre compte de ce que c'est que le bien-être ? Parce qu'il a vécu que du... Le bien-être en fin de compte, moi je peux considérer ça comme quelque chose de courant, d'avoir une vie régulière, vous allez me dire "c'est très difficile", mais pour moi le bien-être ça peut être ça, que tout aille bien, le bien-être c'est tout simple. Le mal-être c'est l'inverse, donc c'est qu'on a de gros soucis donc quand on a connu le mal- être ça peut être plus facile d'en parler. Parce que quand on a connu le mal-être c'est qu'on a connu... euh, on a tous les symptômes, on a toutes les douleurs, on a tous les, ça on le sent ça, et lorsqu'on se soigne et que l'on revient, qu'on n'a plus tout ça, là, on retrouve le bien- être ».* De ce fait, les abonnés évoquent un bien-être largement articulé autour des volets physiques et psychiques. Ainsi selon leurs déclarations, les deux sont corrélés au point que l'un sans l'autre n'est pas atteignable. Pauline (trente-huit ans, la Ferté-Macé), qui prend d'abord avec dérision et ironie la question sur le bien-être, expose un point de vue allant dans ce sens : « *Quand je vais pas bien physiquement, je sais que c'est parce que je ne vais pas bien mentalement. Forcément ! Donc l'un est corrélé à l'autre [...]. Mon bien-être, c'est ce que je vous disais, c'est mon équilibre mental et physique donc c'est oui, si je vais bien au travail c'est mon objectif, c'est juste d'être bien ».* Claudine (soixante-dix sept ans, Bagnoles de l'Orne) pour sa part évacue rapidement ma question. Sans aucun temps de réflexion, elle définit la notion comme un état « *sans douleurs, reposé, l'esprit dégagé de tout souci ».*

La moyenne d'âge des abonnés tend à être plus basse que celle des curistes sans que cela soit énormément significatif. Retrouvant à chaque séance le même groupe de personnes, ils créent des relations sociales plus ou moins approfondies avec leurs homologues et goûtent aux plaisirs de la sociabilité. Les abonnés recréent ainsi des habitudes profondes que ce soit par rapport au lieu mais également par rapport à leurs semblables qui deviennent à ce titre des partenaires d'activité. Alain donne son sentiment quant à celles-ci : « *On a nos habitudes. Avec les copines après l'aquagym, hop on boit la petite tisane. Sinon, qu'est-ce qu'on fait d'autres ? On a les mêmes horaires avec les mêmes avec qui on s'entend le mieux ».* Dès lors,

---

HAISSAT Sébastien, TRAVAILLOT Yves, « La pratique dans les salles de remise en forme : des interactions normalisatrices entre les pratiquantes », *Movement & Sport Sciences*, n°76, 2012, pages 33-37.

cet engagement régulier dans les soins de bien-être et activités physiques d'entretien proposées par l'espace thermal permet l'approfondissement des relations sociales, qui ne sont plus ici éphémères mais travaillées. Vincent Caradec revient d'ailleurs sur cette notion lorsqu'il évoque la pratique des voyages organisés. Il expose ainsi qu'il « ne va pas de soi de conserver, sur le long terme, des liens avec les personnes que l'on a brièvement rencontrées. Car le maintien des relations sociales nécessite un "travail", suppose un investissement temporel : écrire, téléphoner, et si l'on souhaite aller plus loin, accepter l'invitation de ces nouveaux amis et, en retour, les recevoir chez soi. De plus, ce travail visant au maintien du lien doit être effectué par les deux parties, faute de quoi, le lien est condamné à périr, l'asymétrie de l'échange signifiant que le désir de maintenir la relation n'est pas réciproque »<sup>13</sup>.

De ce fait, les abonnés tendent à passer du temps ensemble et à se retrouver parfois en dehors du spa pour partager d'autres activités de loisir (notamment la marche). Si, certains déclinent parfois ces sollicitations à cause de leur âge et des difficultés motrices qui en découlent (comme c'est le cas de Claudine, évoqué plus haut), boire une tisane à la fin du cours d'aquagym est devenu à leurs yeux la moindre des choses. Ainsi, sourires, boutades et complicité accompagnent les cours des abonnés. Cette ambiance générale permet de manière généralisée d'accéder à leur idéal de bien-être. Alain donne l'exemple d'une quatrième abonnée avec qui j'ai pu discuter informellement : « *Depuis un an et demi qu'elle vient, son état général, elle a même diminué ses traitements médicaux. Elle a retrouvé, bon c'est pas... elle n'est pas à 100% non plus, mais elle est beaucoup mieux. Parce qu'elle a retrouvé un équilibre. Ce qui compte c'est surtout ça, l'équilibre. Auparavant elle avait une vie un petit peu en dent de scie. Bon, elle avait une vie régulière mais elle n'était pas très bien et là elle marche régulièrement, elle vient à l'aqua régulièrement, certains soins là, bon elle a repris une habitude, un rythme de vie... Ah, c'est un rythme de vie qu'il faut retrouver. Tout simplement* ».

L'ensemble des abonnés avec qui je me suis entretenu confient tous que la pratique d'activités physiques au sein du B'o spa thermal est source de bien-être. La régularité devient dès lors tour à tour le socle de leur thérapie corporelle, puis, à force d'habitudes, permet la pérennisation de relations amicales salvatrices. Ainsi, les abonnés conjuguent à l'ambiance zen du spa thermal la sociabilité et l'entretien physique pour atteindre un bien-être convoité. Satisfaits de ces facteurs ils n'hésitent d'ailleurs pas à revenir au fur et à mesure des années.

---

<sup>13</sup> CARADEC Vincent & PETITE Corinne, « Voyages organisés à la retraite et lien social », *Retraite et Société*, vol. 56, n°4, 2008, p. 147.

## 5. Les ponctuels ou le désir de la découverte

Je caractérise enfin sous l'appellation dite de « ponctuels » l'ensemble des individus qui se rendent au spa thermal de manière plus opportune. Contrairement aux curistes, les ponctuels entretiennent avec l'espace thermal une relation beaucoup plus lâche. Ils viennent, pour une grande majorité, dans une visée médicale, entretenant avec la cure une pratique traditionnelle. Néanmoins, ils ne recréent pas d'habitudes dans l'espace thermal comme peuvent le faire les curistes. Leur pratique s'apparente à des essais de différents espaces thermaux, une collection de différentes cures dans l'optique de choisir celle qui leur correspond le mieux. Dès lors, ils évoluent dans un rapport consumériste à la cure, détaché d'émotions liées à la ville. En paraphrasant Olivier Bessy, Marc Lohez parle de loisir de santé caractérisant un thermalisme moins exclusivement médical<sup>14</sup>. Flânant d'une cure thermale à une autre, ils deviennent des touristes de santé, à la recherche de la cure leur apportant le maximum de bénéfices.

Ces ponctuels investissent ainsi le B'o spa thermal soit le matin pour y réaliser une demi-journée d'initiation à la cure, soit, pour la majorité d'entre eux qui sont curistes matinaux au B'o Thermes (et quelques fois au B'o spa), pour s'offrir un après-midi de soins, une formule bien-être ou encore des séances d'activités physiques (aquagym, marche nordique, relaxation ou gymnastique douce). Les ponctuels sont animés par la volonté de réaliser un « test » au B'o spa, une découverte, en vue d'une cure prochaine ou d'un séjour bien-être. Si ce type de population, hybride, peut avoir les mêmes pratiques que les hédonistes ou les curistes, il est généralement présent dans la structure thermale en tant qu'accompagnateur du conjoint ou d'un membre de la famille.

De ce fait, les ponctuels ont une pratique traditionnelle de l'espace thermal, en ce qu'ils réalisent pour la plupart une cure côté B'o thermes (ou, pour une minorité, une initiation de cure côté spa). Néanmoins, ils investissent le B'o spa thermal de manière totalement ponctuelle et se confrontent aux offres modernes proposées. C'est le cas quand ils viennent réaliser une demi-journée de soins bien-être l'après-midi.

En créant successivement le B'o spa thermal et, l'année suivante, le B'o cottage résidence de charme, l'établissement B'o Resort a souhaité diversifier sa clientèle. Suivant le mouvement national des stations thermales, il a repositionné son offre, d'abord sur un

---

<sup>14</sup> LOHEZ Marc, « Thermalisme et tourisme : les évolutions récentes en France », *L'information géographique*, vol. 64 n°4, 2000, p. 317.

tourisme de remise en forme puis, aujourd'hui, sur un tourisme de bien-être naturel, de sorte que le B'o Resort accueille aujourd'hui en son sein plusieurs types de clientèles aux attentes variées. Dès lors, sans renier l'image médicale qui a fait la réputation du thermalisme, il l'euphémise pour continuer à attirer plusieurs types de populations aux attentes diverses et, ainsi, attirer un public toujours plus nombreux.



## CONCLUSION

Tout au long de cette étude, j'ai cherché à répondre à l'hypothèse selon laquelle le repositionnement des stations thermales, qui a évolué d'une pratique hygiéniste vers des offres nouvelles de bien-être, a bouleversé l'expérience du thermalisme traditionnel. Dans le but d'attirer une clientèle plus importante, les stations thermales, en se conformant à l'idéal véhiculé à travers la société, proposent aujourd'hui un univers permettant d'atteindre le bien-être. Dès lors, la clientèle se diversifie. L'espace thermal n'est plus uniquement conçu comme le lieu où l'on vient soulager une pathologie corporelle. Réaliser un séjour thermal, c'est aussi, aujourd'hui, venir goûter à la possibilité d'acquiescer un complet sentiment de bien-être. Celui-là même qui pourra être réinvesti dans notre vie quotidienne, loin de cette parenthèse, pour affronter l'ensemble des tensions qui façonnent notre quotidien.

L'individu contemporain évolue dans une société qui véhicule avec force l'injonction à se réaliser soi-même sans aide extérieure. Alain Ehrenberg rappelle par ailleurs que « nous sommes désormais sommés de devenir *les entrepreneurs de nos vies* »<sup>1</sup>. L'individu qui évoluait jusqu'au milieu des années 1960 dans une société ultra-normative doit aujourd'hui s'épanouir seul et réussir sa vie pour son bien-être personnel mais également au nom de la société. Se conformer aux valeurs du sport (au sens large), qui se sont répandues dans de nombreux secteurs, permettrait d'atteindre cet idéal. Dès lors, la pratique d'activités physiques a explosé depuis la fin des années 1980. L'individu actif est devenu le modèle à suivre. En donnant une attention toujours plus grande à son corps, il lutte contre le poids des âges. En effet, devenir entrepreneur de sa vie permet de freiner le processus d'un vieillissement souvent redouté. Dès lors, dans cette même société où l'individu vieillissant a longtemps incarné l'image d'un « fardeau » pour la collectivité, réussir son vieillissement à travers une prise en charge corporelle importante et en atteignant l'idéal de bien-être souhaité est devenu un objectif partagé.

Dans cette perspective, investir les stations thermales apparaît comme une solution idéale permettant de conjuguer différents facteurs nécessaires à un vieillissement réussi. En effet, l'ensemble des clients présents à l'intérieur de l'établissement thermal B'o Resort est animé par une sensibilité importante donnée au corps. Qu'ils souffrent ou non de pathologies et qu'ils aient ou non un âge avancé, ils redoutent pour la plupart ce processus de

---

<sup>1</sup> EHRENBURG Alain, *Le culte de la performance*, Paris, Pluriel, 1999 [1991], p. 16.

vieillesse. De ce fait, l'investissement (à tous les niveaux) de la structure thermale permettrait de freiner ce mécanisme. Ainsi, mobiliser du lien social, s'évader de son quotidien en laissant loin de soi les tensions de la vie, regagner ou entretenir la mobilité corporelle permettent de mieux prévenir l'avancée en âge et dès lors de se conformer avec les idéaux sociétaux.

Réaliser une enquête de type ethnographique au sein du B'o spa thermal de Bagnoles de l'Orne a permis d'aboutir à ces résultats. En effet, cet établissement offre à ses clients, depuis mars 2012, des services thermaux traditionnels et des prestations nouvelles, accueille en son sein de nombreux clients en quête de bien-être. Néanmoins, leurs caractéristiques et leurs attentes divergent. Au-delà de cette dichotomie tradition-modernité, ils investissent temporellement l'établissement de manière différente. Dès lors, se croisent dans un même espace plusieurs populations. D'abord, les curistes qui, en séjournant trois semaines dans la station, espèrent acquérir le bien-être à travers un soulagement corporel et l'aménagement d'une nouvelle vie entre parenthèses. A l'opposé de ces derniers, les hédonistes sont pour leur part en quête d'un bien-être immédiat. S'évader d'un quotidien hyperactif aux tensions omniprésentes et investir un cadre sécuritaire proposant l'évasion leur permet d'atteindre leur idéal. Se distinguent également les abonnés de l'établissement, habitués de la structure et ayant réinstauré de nombreuses habitudes à l'intérieur de cet espace. Ils obtiennent quant à eux leur idéal de bien-être en développant des relations sociales importantes et en soulageant des pathologies corporelles ayant marqué leur itinéraire de vie. Enfin, les ponctuels constituent le dernier type de population qui investit le B'o spa thermal. Si ces derniers ne viennent au spa que de manière très brève et aléatoire, leur passage s'apparente plutôt à une initiation, sorte de premier pas dans ce nouvel univers.

L'ensemble de ce travail aura ainsi permis d'observer la manière dont les individus côtoyant un espace hybride combinant offre de bien-être et soins thermaux traditionnels tentent d'accéder au bien-être. Attirés par des professionnels du marketing, ils s'identifient à l'imaginaire déployé par l'image sociale de la station et de la ville. Néanmoins, cette étude pourrait être enrichie à l'avenir. En effet, si l'enquête réalisée à Bagnoles de l'Orne permet d'avoir une vision précise des expériences de la cure contemporaine, la compléter par une analyse comparative avec une autre station donnerait à l'ensemble une visée plus générale. De plus, se rendre au plus près des promoteurs publics du tourisme local ainsi que des acteurs commerciaux et marketing des établissements thermaux s'avérerait riche de sens pour appréhender les enjeux en présence dans la création de l'image sociale de ces lieux. En effet, l'idéal de bien-être étant une notion largement subjective, il paraît indispensable de

s'intéresser à la manière dont des professionnels façonnent l'imaginaire des individus en présence. Dès lors, cette étude semble pouvoir être encore approfondie.

## BIBLIOGRAPHIE

### Approches corporelles :

BOLTANSKI Luc, « Les usages sociaux du corps », *Annales. Economies, sociétés, civilisations*, vol. 26, n°1, 1971, p. 205-233.

BROMBERGER Christian, DURET Pascal, KAUFMAN Jean-Claude, LE BRETON David, DE SINGLY François, VIGARELLO Georges, *Un corps pour soi*, Paris, PUF, 2005.

LEFEVRE Brice, THIERY Patrick, « Les principales activités physiques et sportives pratiquées en France en 2010 », *Stat-info*, n°11-02, 2011.

MARZANO Michela (dir.), *Dictionnaire du Corps*, Paris, PUF, coll. « Quadrige Dicos Poche », 2007.

MAUSS Marcel, « Les techniques du corps », *Sociologie et Anthropologie*, Paris, PUF, coll. « Quadrige », 2001 [1934].

MEMMI Dominique, GUILLO Dominique & MARTIN Oliver, *La tentation du corps, Corporité et sciences sociales*, Paris, EHESS, 2009.

MIGNON Patrick, « Les pratiques sportives des français », *Sciences Humaines*, Hors-série n°39, 2003.

POCIELLO Christian, « Les tendances d'évolution des pratiques de loisirs sportifs. Essai de construction d'un modèle d'analyse prospective », *Mappemonde*, n°2, 1989, p.2-6.

VIGARELLO Georges, *Le sentiment de soi. Histoire de la perception du corps*, Paris, Seuil, 2014.

### Approches du vieillissement dans la société :

CARADEC Vincent, CHAMAHIAN Aline, « Vivre heureux avec la maladie d'Alzheimer ? », *Sciences Humaines*, n°269, vol. 4, 2015, p. 44-45.

CARADEC Vincent, PETITE Corinne, « Voyages organisés à la retraite et lien social », *Retraite et Société*, vol. 56, n°4, 2008, p. 139-168.

CARADEC Vincent, PETITE Ségolène, VANNIENWENHOVE Thomas, *Quand les retraités partent en vacances*, Lille, Presses universitaires du Septentrion, 2007.

COLLINET Cécile & DELALANDRE Matthieu, « L'injonction au bien-être dans les programmes de prévention du vieillissement », *L'Année sociologique*, vol. 64, n°2, 2014, p. 445-467.

CORMAN Bruno, LAUQUE Sylvie, VANBOCKSTAEL Vincent, TEILLET Laurent, « Les programmes d'éducation à la santé semblent efficaces pour bien vieillir », *Gérontologie et société*, n°125, vol. 2, 2008, p. 105-119.

GUERIN Serge, « Le bel avenir de la *silver* économie », *Sciences humaines*, n°269, 2015, p.38-39.

GUILLEMARD Anne-Marie, « Le vieillissement actif : enjeux, obstacles, limites », *Retraite et Société*, n°65, vol. 2, 2013, p. 17-38.

HENAFF-PINEAU Pia-Caroline, « Le médecin généraliste, promoteur d'activités physiques et sportives pour les personnes âgées ? », *Retraite et société*, vol. 67, 2014, p. 131-155.

HUMMEL Cornelia, MALLON Isabelle, CARADEC Vincent, *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques*, Rennes, Presses universitaires de Rennes, coll. « Le sens social », 2014.

NAVARRE MAUD, « Entretien avec Marc Augé », *Sciences Humaines*, n°269, 2015, p. 32-33.

TAVOILLOT Pierre-Henri, « Face à l'âge », *Sciences Humaines*, n°269, 2015, p. 28-33.

### **Approches du bien-être et de son développement :**

FORSE Michel, LANGLOIS Simon, « Présentation », *L'Année sociologique*, vol. 64, n°2, 2014, p. 261-271.

FORSE Michel, PARODI Maxime, « Bien-être subjectif et sentiment de justice sociale », *L'Année sociologique*, vol. 64, n°2, 2014, p. 359-388.

LANGLOIS Simon, « Bonheur, bien-être subjectif et sentiment de justice sociale au Québec », *L'Année sociologique*, vol. 64, n°2, 2014, p. 389-420.

PAWIN Rémy, « Le bien-être dans les sciences sociales : naissance et développement d'un champ de recherches », *L'Année sociologique*, vol. 64, n°2, 2014, p. 273-294.

### **Approches de la montée de l'individualisme dans la société :**

EHRENBERG Alain, *Le culte de la performance*, Paris, Pluriel, 1999 [1991].

EHRENBERG Alain, *La fatigue d'être soi. Dépression et société*, Paris, Odile Jacob, 1998.

### **Approches historiques et sociologiques du tourisme :**

AUGE Marc, « Un ethnologue à Center Parcs », *Le Monde diplomatique*, 1996.

BOYER Marc, *Le Thermalisme dans le grand Sud-Est de la France*, Grenoble, PUG, 2005.

DUTHEIL Frédéric, « Le sport à la cure : le corps médical face à la diffusion des pratiques sportives dans la station thermale de Vichy. 1875-1914 », *STAPS*, n°61, 2002, p. 39-52.

DUTHEIL Frédéric, « Promenade dans les parcs de Vichy et saisons thermales (1850-1870) », *Ethnologie française*, n°36, vol. 3, 2006, p. 543-552.

FOUBERT Jean-Marie, *Bagnoles de l'Orne, Médecin – Santé – Nature*, OREP Editions, 2009.

LOHEZ Marc, « Thermalisme et tourisme : les évolutions récentes en France », *L'information géographique*, vol. 64, n°4, 2000, p. 314-321.

REAU Bertrand, « Evasions temporaires : socialisations et relâchement des contrôles dans les villages de vacances familiaux », *Espaces et sociétés*, n°120-121, vol. 2, 2005, p. 123-139.

REAU Bertrand, POUPEAU Franck, « L'enchantement du monde touristique », *Actes de la recherche en sciences sociales*, n°170, vol. 5, 2007, p. 4-13.

TAMAROZZI Federica, « "Retour aux sources". Flux et reflux du tourisme thermal à Salsomaggiore », *Ethnologie française*, vol. 32, n°3, 2002, p. 415-427.

URBAIN Jean-Didier, *L'envie du monde*, Paris, Bréal, 2011.

VEBLEN Thorstein, *Théorie de la classe de loisirs*, Paris, Gallimard, 1970.

### **Approches générales :**

AVANZA Martina, LAFERTE Gilles, « Dépasser la "construction des identités ?" Identification, image sociale, appartenance », *Genèses*, n°61, vol. 4, 2005, p. 134-152.

BECKER Howard S., *Outsiders. Etudes de sociologie de la déviance*, Paris, Métailié, 1985.

BOURDIEU Pierre, « Le capital social », *Actes de la recherche en sciences sociales*, vol. 31, 1980, p.2-3.

DEGENNE Alain, FORSE Michel, *Les réseaux sociaux*, Paris, Armand Colin, Coll. « U », 1994.

GOFFMAN Erving, *La présentation de soi. La mise en scène de la vie quotidienne*, Les éditions de Minuit. Coll. « Le sens commun », 1973.

PAUGAM Serge (sous la direction de), *Les 100 mots de la sociologie*, Paris, PUF, coll. « Que sais-je ? », 2010.

### **Approches méthodologiques :**

ARBORIO Anne-Marie, FOURNIER Pierre, *L'enquête et ses méthodes : L'observation directe*, Paris, Armand Colin, 2010 (3<sup>e</sup> édition).

BECKER Howard S., *Les ficelles du métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris, La Découverte, coll. « Grands Repères », 2002.

BLANCHET Alain et GOTMAN Anne, *L'entretien : L'enquête et ses méthodes*, Paris, Armand Colin, 2010 (2<sup>e</sup> édition).

## **SOURCES**

### **Magazines de promotion B'o Resort :**

Ma cure thermale en Normandie, B'o Resort, saison 2015.

Le Guide des tarifs, « La Normandie avec un "grand air" ! », B'o Resort, saison 2015

Le MAG du bien-être made in Normandie, « La Normandie avec « un grand air » ! », B'o Resort, saison 2015.

### **Sites internet :**

Guide-Piscine, Guide-Piscine.fr [En ligne] : [http://www.guide-piscine.fr/thermes/tout-savoir-sur-le-thermalisme/mini-cure-thermale-soins-bien-etre-705\\_A](http://www.guide-piscine.fr/thermes/tout-savoir-sur-le-thermalisme/mini-cure-thermale-soins-bien-etre-705_A), Mini-cure thermale : soins et bien-être.

INPES, Inpes.santé.fr [En ligne] : <http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/bien-veillir/index.asp>.

Site internet de l'Office du tourisme [En ligne] : <http://www.bagnolesdelorne.com>.

# ANNEXES

## Présentation

Etudier la manière dont les individus contemporains partent à la conquête de leur bien-être en prenant le B'o spa thermal comme terrain d'enquête aura nécessité de se rendre au plus près des acteurs concernés. Par ce biais, il a été possible d'observer la manière dont ils mettent en place l'ensemble des conditions nécessaires à leur épanouissement. L'enquête de terrain aura ainsi également permis de rendre compte des itinéraires de vie des clients du B'o spa et de mettre en exergue le fait qu'on n'investit pas par hasard un centre de bien-être. C'est pourquoi je tiens à remercier l'ensemble des personnes ayant accepté de se livrer lors des entretiens semi-directifs (trois retranscriptions sont disponibles en *annexe n° 1*). Menés à l'aide d'un guide d'entretien (*annexe n°3*), ils avaient pour but de dresser l'itinéraire de vie des différents types de clients mais également de rendre compte des différents rapports que l'on peut entretenir avec l'espace thermal. De ce fait, il était nécessaire d'interroger différents profils pour avoir un point de vue pertinent sur cet espace. Un tableau récapitulatif permet d'en rendre compte (*annexe n°2*). Pour avoir une vision plus précise de l'imaginaire qu'un client au B'o spa thermal peut se créer, le lecteur pourra observer des photographies du B'o Cottage, des devantures de l'établissement thermal mais également de la ville de Bagnoles de l'Orne (*annexe n°4*). Un plan du B'o Resort permettra quant à lui de remettre en perspective l'ensemble des structures par rapport à la ville (*annexe n°5*).



## Annexe n°1 :

### Retranscription des entretiens réalisés avec Alain, Huguette, Emmanuelle et Lucia

#### ENTRETIEN AVEC ALAIN (61 ANS)

**Pour commencer j'aimerais bien que vous me parliez de la manière dont vous êtes venu à faire ces soins d'après midi, on va dire, parce que vous, vous êtes là, d'ailleurs vous pouvez en parler en préambule, vous êtes là pour les soins d'après midi. Vous n'êtes pas un curiste...**

... Je fais une cure quand même tous les ans. En fin d'année je fais une cure parce qu'il y a quand même des bienfaits, une cure c'est trois semaines il y a une raison, vingt et un jours hein, il y a un cycle que les médecins ont quand même déterminé donc c'est différent. Mais bon je suis venu là il y a quatre, cinq ans pour me reposer parce que je travaillais dans la région et puis je n'avais pas le temps de prendre de vacances. Et puis l'entreprise étant fermée j'avais quand même toujours une semaine et puis bon je suis venu en cure libre ici et puis c'est là que j'ai vu, que j'ai apprécié les bienfaits.

**Et comment est venu le premier pas ?**

Bah le premier pas, c'était simplement pour me changer un petit peu les idées et puis pour venir dans un ensemble thermal quoi. Tout simplement.

**Et vous en aviez entendu parler... ?**

Ah oui, bah j'habite à côté, je connais très bien la région, je connais beaucoup de gens qui travaillent ici, beaucoup de gens qui sont venus en cure et bon par principe, par habitude je sais que c'est bénéfique. Au départ niveau cure thermale et ensuite bon bah est venu l'entretien. Ce que j'appelle l'entretien physique et psychique en venant régulièrement parce que tout est basé là-dessus, sur la régularité. Il y a pas mal de sport ou pas mal de choses que l'on fait mais tout est basé sur la régularité, c'est surtout ça. Il ne s'agit pas d'en faire une semaine puis de s'arrêter dix jours, on perd tout le bénéfice. Faut pouvoir... bon j'ai l'occasion de pouvoir rencontrer beaucoup de gens et bon malheureusement, maintenant je suis à la retraite donc je peux me permettre d'être régulier mais les gens qui travaillent ils sont dépendant de leur travail donc la régularité c'est pas du tout...

**Et est-ce que vous êtes venu en fin de compte en cure au début et puis maintenant avec la ferme intention de reprendre votre vie en main ? Pour résumer ainsi... Une volonté ?**

Ah bah exactement oui. Non puis moi c'est peut être un cas spécial. C'est que au départ je travaillais beaucoup, je suis venu en cure un petit peu pour me reposer donc la régularité ça n'existait pas. Je faisais d'autres sports. Et puis malheureusement, il y a trois ans, je suis tombé malade, gravement malade, et j'ai été arrêté un an, même handicapé... J'étais au bout du rouleau, trop de boulot, trop de travail, peu de vacances, toujours, toujours, toujours... Et quand vous êtes dans un cas comme ça, le terrain comme on dit est propice. Puis vous choppez, je me suis choppé une infection pulmonaire très grave et puis je me suis retrouvé en réanimation. Puis complications, le cœur, embolie et tout le reste ! Et à la suite de ça j'ai été un mois à l'hôpital, à la suite de ça, comment je veux dire... j'ai eu des séquelles ! Ça c'est important et j'ai été presque un an en surveillance, en traitement, en surveillance, puis on trouvait pas. Puis un beau jour je me suis dit bon, il faut que je bouge, parce que quand on est un an sans rien faire, que les seuls voyages c'est pour aller prendre les rendez-vous chez les spécialistes et à la suite de ça, je suis venu ici pour me changer les idées, il fallait que je fasse quelque chose quoi. Et puis petit à petit j'ai pris ce cycle là. Marche nordique, aqua gym, gymnastique. **Avec Florian ?**

Dans un premier temps, oui, avec Florian. Et puis, bah j'ai continué, parce que je me suis dit, puisque c'est parti, après tout. J'avais que ça à faire, étant arrêté, et puis ça fait plus de deux ans et demi que je continu. Et puis petit à petit, petit à petit et bien j'ai regagné, j'ai ressenti une grosse amélioration si bien que maintenant, je vais pas dire que j'ai retrouvé mon potentiel parce qu'au niveau du travail je n'ai pas retravaillé et puis le si peu que je fais je vois bien que je suis limité quoi. Hein. Mais enfin bon, dans la marche nordique par contre, j'ai retrouvé un très bon niveau, d'ailleurs au sein d'une association j'encadre, j'emmène des gens.

### **A Bagnoles de l'Orne ? Comment ça s'appelle déjà, le B'O Oxygène ?**

Bagnoles Oxygène oui, je suis rentré dans le bureau et puis j'encadre et puis je fais trois sorties par semaines quand même. Trois sorties par semaine sans compter d'autres sorties indépendantes.

#### **Vous avez été initié ici ?**

Ici, avec Florian oui.

#### **Est-ce que vous pouvez revenir en profondeur sur votre description, votre vie, votre âge, votre lieu de résidence, vos pratiques de loisirs et associatives, ce que vous aimez, vos hobbies... ?**

Oui, bah sur ma vie, j'ai soixante et un an passé donc la retraite je ne comptais pas la prendre. J'ai été obligé de la prendre à cause de mes gros problèmes de santé, enfin quand c'est comme ça, on n'y peut rien. Sinon auparavant, je travaillais dans la BTP, quarante trois ans de cotisation comme on dit, pas de souci quoi. Toujours plein pot. Enfin je travaillais pour moi, enfin quand même, ce n'était pas une raison. Et, au début de la période de travail, bon c'est vrai je ne considérais que le travail. Puis là, à partir de quarante-cinq ans je me suis dit « il faut que je change un petit peu », il me manquait quelque chose. Donc je me suis mis à faire autre chose. Donc je me suis mis à faire du sport surtout, et puis ça m'a permis de partir en vacances un petit peu, avant je ne partais jamais en vacances, hein. Donc, depuis l'âge de quarante cinq ans, je fais de la plongée sous-marine et je vais plonger régulièrement tous les dimanches et puis oui je partais deux fois. Bon, bah ma vie était ciblée là-dessus quoi, une semaine de travail, le dimanche hop du sport, le dimanche soir repos, et puis le lundi... C'est tout à fait normal je pense. Et bon ça s'arrêtait là quoi. Sinon j'habite dans le secteur, juste à côté de Bagnoles de l'Orne, j'habite la campagne, j'ai une grande maison que j'ai fait, j'ai tout ce qu'il faut, j'ai tout fait à mon goût quoi. Donc de ce côté-là, j'ai tout fait donc il n'y pas de soucis, j'ai pas eu trop de contraintes. Donc bah voilà, en gros, hein, le seul problème c'est le souci de santé que j'ai eu quoi. C'est ce qui a cassé un petit le ressort quoi...

#### **Du coup au niveau des pratiques associatives vous êtes assez investi ?**

Bah maintenant oui parce que j'ai le temps quoi. Au niveau de Bagnoles Oxygène, bah ça va faire deux ans et demi que j'ai incorporé le bureau et puis on a grossi avec des amis, on a grossi les activités, on a augmenté le nombre d'adhérents, ça fonctionne bien, même très bien !

#### **Et vos hobbies, vos loisirs... ?**

Bah les loisirs moi à part la mise en forme, enfin la remise en forme, pour moi j'appelle ça, je dirais plutôt la remise en forme, ce n'est plus de la mise en forme puisque je suis revenu. Sinon je suis collectionneur, antiquaire, les antiquités tout ça, les choses anciennes, enfin collectionneur ! C'est mon truc. Sinon le reste non, c'est pas trop...

#### **On peut dire maintenant que dans votre vie actuelle les activités physiques, si elles n'ont pas toujours occupé une place importante, par votre travail, aujourd'hui, c'est un axe majeur de votre vie ?**

C'est très important. Si vous voulez, je peux comparer que auparavant, la chose la plus importante c'était mon travail parce que j'ai toujours aimé ça, j'ai commencé à dix huit, et je ne me suis jamais ennuyé, toujours fait ce que j'aimais comme travail. Et puis comme tout s'est arrêté d'un seul coup, et bien maintenant j'ai répercuté ça sur le bien-être et la remise en forme. La marche aussi.

#### **Vous considérez avoir investi le bien-être ?**

Ah exactement oui. Bah oui, parce que comme dans le travail je n'ai pas pu revenir, là je suis revenu dans les activités sportives. C'est quand même une activité sportive. Parce que bon, la marche nordique on ne peut pas considérer ça comme un sport, quoique maintenant ils lancent, il se développe des compétitions. Là on participe avec les amis, avec le noyau, on participe à des activités extérieures le dimanche. Des trails qui sont organisés, ils font une séance marche nordique. Et bien, on est chronométré maintenant. Oui, parce qu'ils se sont aperçus que ce n'était pas...

#### **Qu'il y avait un besoin de compétition ?**

Oui qu'il y avait un besoin de compétition, mais y a certaines personnes qui ne pourront plus évoluer mais il y en a d'autres qui peuvent encore évoluer. Donc après tout, autant leur donner...

#### **D'ailleurs c'est intéressant et je rebondis sur ce que vous venez de dire, vous parliez du noyau, quelle place enfin de compte occupent ces relations amicales dans votre vie en ce moment ?**

Ah bah les relations amicales sont des relations d'activités sportives parce que tout le petit noyau amical on s'est rencontré grâce à l'activité sportive. Que ce soit marche et puis aquagym et puis... Ah oui, oui, on s'est rencontré et on s'est lié d'amitié grâce à ça.

### **Maintenant c'est devenu quelque chose de primordial dans votre vie ?**

Exactement. Dans les dix commandements de la marche et d'autres choses, il est bien dit qu'il ne s'agit pas de marcher tête dans sa bulle, la marche nordique ça permet de s'ouvrir aux autres, discuter, de s'investir avec les autres. Il ne s'agit pas de ramer avec des bâtons. On peut très bien marcher, discuter, tout à fait !

### **Et d'ailleurs est-ce un peu par hasard ou est-ce que vous avez choisi ces activités là parce qu'elles vous permettent de rencontrer des gens ? Pour vous, les relations sociales sont quelque chose d'important ?**

Bien sûr, bien sûr, on ne peut pas, l'être humain n'est pas fait pour vivre dans un... de temps en temps on a besoin de se mettre dans sa bulle, on a besoin. On a besoin de s'extérioriser, l'être humain il est quand même fait pour vivre en communauté, moi c'est ce que je pense. Moi toute ma vie je n'ai jamais été, j'ai eu une vie professionnelle où je rencontrais beaucoup de monde, mais je pense qu'on ne peut pas rester tout seul dans son coin, on a besoin d'apporter aux autres, et les autres peuvent nous apporter beaucoup. Par le dialogue, moi je pense !

### **Et du coup dans un autre plan plutôt familial, quelle est votre situation conjugale dans un premier temps et si vous avez des enfants quels rapports entretenez-vous avec ?**

Au niveau familial ça c'est... je n'en parle pas trop car c'est pas une réussite donc disons que j'avais une vie assez active assez... Et puis il y a des gens avec qui j'ai vécu, j'ai été marié et ils n'ont pas suivi le mouvement donc on s'est séparé et puis bon j'avais un fils, même chose. Et puis je ne côtoie plus personne pour le moment mais je m'aperçois que le si peu qu'il me revient aux oreilles bah il serait comme moi donc... Ouais, j'ai l'impression qu'il travaille beaucoup aussi lui. Alors j'espère qu'il n'aura pas les mêmes résultats, m'enfin, c'est son problème ça. C'est le problème de chacun.

### **Du coup, vous avez investi plutôt dans les relations amicales, et qu'est-ce qu'elles vous apportent à vous ces relations ?**

Bah, de partager ce que je fais parce que si on prend l'aquagym on est obligé d'être en groupe. On ne va pas faire de l'aquagym tout seul... Si on peut être dans sa bulle à faire des mouvements mais bon c'est pas du tout ça. La marche nordique, bon on s'est aperçu que quelques fois on peut marcher seul. Si on marche seul on va cogiter, cogiter et puis dans les commandements de la marche nordique c'est non, on doit échanger, c'est pas bon d'aller marcher tout seul deux heures. J'encadre un petit peu donc quelques fois certains me disent « oh j'ai marché deux heures, je suis content ». Je lui dis « c'est ton truc ça, tu peux aller marcher mais tu peux faire autre chose, tu peux dormir deux heures, tu peux prendre ta voiture et rouler deux heures. Tu n'as pas besoin de ça pour être seul ». Dans la marche, c'est une chose où on échange. Et puis en groupe ça nous permet que chacun donne son idée et puis on fait, chacun donne son opinion sur le circuit, chacun donne...

### **C'est un moment de partage,**

C'est un moment de partage ! Oui, c'est une activité de groupe, la plupart du temps. Quelques fois on voit des gens seuls. On en voit pas mal de marcheurs seuls, moi j'en vois, mais je crois que la grande majorité c'est que les gens préfèrent marcher en groupe. Moi je vois les marcheurs que l'on peut rencontrer, justement ils ont commencé à marcher seul, même à deux et puis ils viennent s'intégrer tout de suite à un groupe de dix parce que aussitôt c'est pas du tout la même chose.

### **Les relations ?**

Ah bah les relations c'est important. Combien de fois il y en a au bout de deux heures « On a marché deux heures ? ». Bah je dis « Oui on est parti 14h30 il est 16h30, on a marché deux heures ». « Ah bah dis donc ». Tandis que tout seul, ils seraient partis seuls au bout d'une heure ils auraient arrêté. Ils auraient fait demi-tour. Ils auraient dit « oh j'en ai marre, je rentre ». Petite pluie, on rentre à la voiture. En groupe, c'est jamais ça. C'est un ensemble et les gens s'en aperçoivent. Ils vous le disent.

### **Et est-ce que vous pouvez me parler de la relation que vous entretenez avec votre médecin traitant ?**

Mon médecin traitant, malheureusement j'en ai eu plusieurs, parce que celui quand je suis tombé, avant d'être malade, j'avais un médecin traitant, j'allais le voir deux fois par an pour mon certificat médical de non contre indication à la plongée. Et puis c'est tout, je n'étais jamais malade. Je suis tombé malade, il est parti en retraite, son remplaçant ne m'a pas trop bien suivi si bien que je l'ai quitté. Et là j'ai rencontré un autre médecin qui va bientôt prendre sa retraite. M'enfin, il est bon, il ne

m'a pas eu en tant que patient très malade m'enfin bon il a mon dossier quand même, il est au courant. Et bon il est au courant de tout ce que je fais.

**Il y a une certaine relation de confiance entre vous ?**

Oui, je lui ai expliqué pas mal de cas, oui j'ai confiance en lui. Et puis c'est un bon médecin il a une très bonne réputation.

**Et pour la première cure, est-ce que votre médecin a joué un rôle prépondérant ou c'est vous de votre propre fait... ?**

La première cure, pour faire ma demande je lui en ai parlé. Aussitôt elle m'a dit... C'était le médecin que j'ai quitté, une femme, elle me dit « oui, oui, oui, il faut essayer, essayez ! Vous avez essayé pas mal de choses pour vous sortir, moi personnellement je ne peux pas vous dire si y aura un résultat ou pas ». C'est difficile de juger, mais elle m'a conseillé de le faire, elle m'a conseillé de le faire, et puis après, je peux quand même dire que j'ai tout fait par moi-même, parce que je n'ai pas trop conseillé. Durant un an j'ai vu pas mal de spécialistes, quand je sortais ils me disaient,

« Monsieur, vous êtes chanceux, vous êtes chanceux, vous auriez pu être mort », mais ça je le sais m'enfin je leur dis « je me suis battu pour ! ». Ou y en a d'autres qui me disent « Non, attendez, ne faites pas ça. Surtout préservez vous, faites pas ça, faites pas ça ». « Pffff », ils sont prévoyant m'enfin quand je vois le résultat maintenant après deux ans, deux ans et demi, bah si j'étais resté à les écouter, et bien je ne serais pas là. Je ne serais pas là aujourd'hui...

**Et vous n'auriez peut être pas les relations sociales ?**

Ah non, non, maintenant j'ai plein de connaissances, malgré que je vive seul, je ne m'ennuie pas. Je ne passe jamais une journée seule, même pas une demi-journée. Puisque, bah j'ai tellement d'occupations, là je vais rentrer chez moi, je ne sais pas quand, ce soir j'ai un coup de fil ou c'est moi qui appelle quelqu'un, jamais seul. Bah oui, quand on a un groupe, on n'est pas seul.

**Vous avez un réseau en fin de compte ?**

Oui, quand vous avez créé un réseau, automatiquement ça s'entretient. Oui, ça s'entretient.

**Quel rapport, c'est une question plus personnelle avec ce qui vous est arrivé, vous pouvez même me parler de la différence entre avant et maintenant, quel rapport entretenez-vous avec votre corps ? C'est devenu une histoire, c'est une relation maintenant ?**

Ah bah là avec mon corps, ah, oui c'est une relation, ce qui est malheureux c'est ce qu'on dit toujours, c'est quand il vous arrive un pépin que vous prenez conscience que son corps il faut son occuper. Il faut pas attendre comme moi j'ai du le faire. Bon j'ai toujours fait attention, mais pas suffisamment. Je faisais attention à ma morphologie, beaucoup de choses, mais par contre où je n'ai pas fait attention, c'est que je lui ai trop demandé, hein, il aurait fallu que je m'arrête plus tôt, beaucoup plus tôt. Il aurait fallu, sans m'arrêter, tout au moins que je délègue, que je délègue... Et là je ne m'en suis pas rendu compte. Il a fallu que je tombe malade pour m'en rendre compte que j'étais allé trop loin. Maintenant c'est revenu alors là je n'ai plus du tout le même état d'esprit. Même vis-à-vis des autres. Vis-à-vis de moi-même déjà pour commencer parce que tout ce que je fais maintenant je sais que je suis revenu grâce à ça. Et donc, je m'entretiens. Je veux rester comme ça et c'est pour ça que je fais toutes ces activités. Je conseil certaines personnes. J'en vois certaines je leur dis « oh lala, oh lala, arrêtez tout là, vous avez tout faux ».

**Vous avez une réelle conscience maintenant plus précise ?**

Ah bah bien sûr, j'ai un ami charcutier qui n'habite pas très loin, qui est un peu plus jeune que moi, qui est dans le même cas. Il travaillait et était toujours occupé, un artisan. On se connaît depuis trente ans et quand il a vu ce qui m'est arrivé, et puis maintenant je le revois régulièrement, lui il a compris qu'il fallait lever le pied. Avant il ne prenait pas de vacances maintenant il part une fois trois semaines. Là il revient de la réunion, il était en vacances la semaine dernière. Auparavant jamais de vacances, toujours boulot, boulot, 5h du matin dans son labo. Maintenant, quand je le vois il me dit « je ferme », je lui dis « c'est bien ! C'est bien ! ». Deux fois par an, il ne faisait pas avant. Et il a pris conscience. Il avait un bel exemple ! Donc...

**Vous cherchez aussi à partager cette expérience pour qu'elle n'arrive pas à quelqu'un d'autre... C'est important pour vous ?**

Bah autant, autant, ouais, avec des gens, des proches, un ami c'est un proche quand même, ça vaut quand même le coup d'en discuter, de lui dire : « attend, attend, regarde. Ca ne t'arrivera peut être jamais, mais si ça t'arrive ». Hein, un bel exemple, à éviter...

### **Et du coup vous êtes attentif à toutes vos douleurs etc. Vous savez les percevoir ?**

Bah oui parce que si vous voulez c'est ce qui m'a rendu malade, j'étais au bout du rouleau donc c'était un petit peu psychique, nerveux tout le reste, donc le corps humain il s'est trouvé, j'étais vachement solide mais j'étais saturé si vous voulez. Donc j'ai été un mois à l'hôpital, ils m'ont fait tout un tas d'exams, hein, même au niveau pulmonaire, j'ai fait une infection très grave, ils n'ont rien trouvé, ils n'ont pas trouvé l'origine, jusqu'à étudier les poils de chat, les plumes de poule. D'où ça pouvait provenir ? Ils n'ont pas trouvé. Et tous les symptômes que j'ai eu, on m'a bien dit : « surtout si jamais vous retrouvez ces symptômes vous venez nous voir aux urgences hein, parce qu'on n'a pas trouvé l'origine de tout ça ». Après discussion c'était l'état général qui a produit toutes ces choses là...

### **Le corps qui réagissait en fin de compte ?**

Voilà ! Tout simplement... Donc maintenant c'est une obligation il faut que je sois vachement lucide. La moindre petite chose... Parce qu'il ne faut pas dire que je suis revenu à 100%. Quelques fois j'ai des journées où ça ne va pas, des fois j'ai des douleurs, mes gros symptômes c'était des douleurs, le mal-être et tout le reste. Quelques fois ça revient, alors dans des cas comme ça je suis très vigilant parce que...

### **D'ailleurs, comment est-ce que vous les gérez ces douleurs ?**

Bah je les gère... jusqu'à présent ce sont des petites douleurs, si jamais c'était un peu plus grave il faudrait que je consulte, ah ouais... Faut que je consulte hein, parce que ça peut s'amplifier très vite.

### **Du coup, passons au rapport au bien-être mais déjà, avant d'entamer une discussion sur le bien-être, quand vous entendez ce mot bien-être, qu'est-ce qu'il vous vient à l'esprit ?**

Ah bah le bien-être... Celui qui a eu une vie normale, qu'est-ce qu'il pourrait dire du bien-être ? Est-ce qu'il va se rendre compte de ce que c'est que le bien-être ? Parce qu'il vécu que du... Le bien-être en fin de compte, moi je peux considérer ça comme quelque chose de courant, d'avoir une vie régulière. Vous allez me dire « c'est très difficile », mais pour moi le bien-être ça peut être ça, que tout aille bien, le bien-être c'est tout simple. Le mal-être c'est l'inverse, donc c'est qu'on a de gros soucis. Donc quand on a connu le mal-être ça peut être plus facile d'en parler. Parce que quand on a connu le mal-être c'est qu'on a connu... euh, on a tous les symptômes, on a toutes les douleurs, on a tous les, ça on le sent ça, et lorsqu'on se soigne et que l'on revient, qu'on n'a plus tout ça, là, on retrouve le bien-être. Et je pense que c'est une définition ça. Alors dire ce que c'est, exactement, vous allez me dire « c'est peut-être difficile », mais je crois que... Le mal-être on peut dire ce que c'est, c'est d'être mal. Hein, mais le bien-être, je crois quelques fois quand on n'a pas subi le mal on ...

### **Vous pensez qu'on peut le diviser, un bien-être physique et un bien-être psychique ?**

Ah bah psychique aussi, vous savez le mal-être physique automatiquement, psychique aussi ça peut, mais je crois que le mal-être physique agit beaucoup plus facilement sur le mal-être psychique. Enfin je crois.

### **Pour vous, si on n'a pas un corps en bonne santé... ?**

Une bonne journée de travail, vous êtes fatigué le soir, vous êtes content, vous avez tout fait. Bah, il y a un moment, « j'ai bien fait aujourd'hui, j'ai tout fait, mais purée je suis fatigué », pourquoi ? Hein, parce que le corps il remonte ça à la source. On a beau réfléchir on a beau dire « je suis content, aujourd'hui j'ai bien turbiné, et tout, mais par contre je suis crevé j'en peux plus », bah vous voyez le corps il renvoie là, il dit « eh oh, t'es content toi, mais moi... Au lit ! La douche, au lit parce que t'es mignon toi » (rires). Non mais j'analyse ça comme ça, c'est peut-être... son corps il faut le connaître son corps, il faut le connaître. Il faut être à l'écoute. Ça c'était une réflexion de Florian « Sois à l'écoute de ton corps », toujours être à l'écoute de ton corps. Il avait tout fait raison, le corps commande. Le corps commande, il n'y a pas de doute.

### **En fin de compte on commande son corps mais il sait nous le dire... ?**

Il réagit, il réagit, il répond ! Je suis d'accord avec vous, c'est pas le corps qui commande, mais il va réagir aussi. Si vous demandez de trop, si vous demandez pas assez il va être cool, c'est pas grave mais si la pression monte, il va y avoir un retour. Alors ça c'est...

### **Il peut communiquer également selon vous ?**

Ah oui, oui et justement, c'est là où c'est important de connaître son corps, c'est qu'il faut pas attendre qu'il communique, parce que s'il communique c'est qu'il est trop tard généralement. Il est trop tard. Parce qu'il vous laisse des séquelles après. Enfin moi c'est ce que j'ai ressenti.

**Et est-ce qu'en fin de compte, cette offre spa thermal, cette offre de bien-être, est qu'elle vous a aidé, et est ce que ça vous amène quelque chose dans votre vie de tous les jours ?**

Ah bah bien sur !

**Est-ce que ça ne serait pas pareil d'aller faire des cours d'aquagym à la piscine municipale ?**

Ah pas du tout, pas du tout. C'est pas la même chose. Non, non, la piscine, c'est une autre ambiance, on peut y aller si on veut mais c'est une autre ambiance. Le spa ici c'est quand même... Ça a été étudié et créé pour le bien-être et on le ressent partout. Ici tout est fait pour qu'il n'y ait pas de complications, tout est fait pour, ils recherchent le bien-être au maximum, bon je vois ça fait quand même des années que je viens ici, j'entends des fois des ronchons, je ne leur réponds même pas... Parce que je me dis qu'est-ce qu'ils viennent foutre là ? Ils n'ont rien compris au truc, m'enfin bon c'est pas très grave. Enfin bon je vois ici, tout cet ensemble là, bon c'est pas parce que, je ne suis pas Bagnolais j'habite à côté mais là ici, je trouve tout est bien pour sa personne ! On a tout un ensemble... Bon, vu mon état tout, au premier étage moi tout ce qui est massage tout ça, vu mes séquelles faut pas trop ça, parce que bon mon corps ça l'excite, ça l'énerve et à la limite c'est douloureux. Mais il y a d'autres choses que je fais et c'est très bien, et on vient ici en cure par exemple, si vous faites la cure correctement, si vous suivez les directives, moi je viens en cure je viens de bonne heure le matin parce que je n'aime pas attendre, et il n'y a pas trop de monde. Donc je suis le premier tout le temps à la boue, onze heures j'ai fini, je me repose un petit peu, je passe un après-midi cool. Je ressens le bien-être de la cure. Tout simplement. Et puis, le restant de l'année je viens ici, bon je fais moins que la cure m'enfin le fait d'être ici dans un ensemble calme, bon bah l'aquagym, une fois marche nordique repos entre les deux, ici il y a un bien-être et moi ça me convient tout à fait, tout à fait, c'est apaisant ! C'est apaisant, ça il n'y a pas de doute !

**Du coup on va revenir un petit peu sur la cure, comment percevez-vous du coup vos trois semaines de cure dans un premier temps, et vos séances hebdomadaires, plutôt comme une épreuve, un travail, un loisir, ou plutôt comme un plaisir même ou un break ?**

Ah moi c'est un plaisir, plaisir loisir. Mais c'est surtout un plaisir, parce que loisir euh... On peut considérer aussi comme un loisir. Non, mais je dirais plutôt plaisir. J'aime bien venir ici, j'aime bien venir marcher à Bagnoles, toutes les occasions sont bonnes pour... Non c'est un plaisir. Je n'y consacre pas toutes mes journées quand même parce que je n'ai pas que ça à faire. Mais sur une journée, moi je suis pris six jours sur sept, entre les thermes et la marche nordique, trois quatre séances ça fait deux heures et demie, bon faut compter deux heures et demie trois heures par jour quoi avec le voyage. Je suis occupé par ce plaisir trois heures par jour six jours sur sept en moyenne. Et même quelques fois c'est sept jours sur sept. Et le week-end de Pâques on m'a demandé s'il y avait de la marche. J'ai dit « oui je suis là je ne pars pas, oui ok ». Demain matin on sort, dimanche matin je reprends un groupe et lundi après-midi un groupe. C'est du plaisir... Pour moi c'est un ensemble c'est... L'aquagym, la marche nordique c'est complémentaire. Le couloir de marche je le fais aussi. C'est tout à fait complémentaire.

**Est-ce qu'il y a quelque chose que vous venez chercher ici ? Vous me parliez de la tranquillité par exemple, vous venez chercher ça ? Peut-être du lien social aussi, et autre chose ?**

Exactement. La tranquillité, comme c'est un plaisir je viens ici c'est un plaisir, et comme je vous ai dit tout à l'heure ici il n'y a jamais de souci donc euh c'est la tranquillité, pas de problème. Oui il faut quand même le dire c'est la tranquillité. On a des horaires, tous les horaires je le tiens, ils tiennent les horaires. Donc non, plaisir, ce qui entraîne tranquillité et bien-être, c'est tout. Ah ouais, ouais, on arrive à retrouver un équilibre. Moi j'ai réussi à retrouver un certain équilibre. Ah oui ! J'ai retrouvé un équilibre. Il y a des personnes autour de moi qui ne pratiquent pas du tout qui m'ont connu dans d'autres domaines, ils ne comprennent pas, ils ne comprennent pas.

**Comment ça ils ne comprennent pas ?**

Ils ne comprennent pas que j'ai eu un changement de vie si vous voulez, grâce, enfin à cause de la maladie et puis grâce à ce que j'ai retrouvé ici. Ils ne comprennent pas, parce que c'est totalement différent, ils ne comprennent pas que j'ai pu varier quoi. Mais bon c'est comme ça. Bon moi c'est peut être un peu spécial, moi c'est dû à la maladie. Ca je le sais bien mais ce qui compte c'est que moi j'ai retrouvé un équilibre. C'est très important. Mon médecin traitant quand je le vois, j'y suis encore allé l'autre jour chercher mon certificat médical, il me dit « ça va ? », je dis « oui, je suis bien ça va ». Il me dit « continuez ! ». Je lui dis « mais docteur, vous tracassez pas j'ai pas du tout envie de changer » (rires). Non, non, pour moi c'est très important.

**Est-ce que vous avez créé des petites habitudes dans ce spa thermal ?**

Oh bah des habitudes, on a nos habitudes. Bah vous voyez avec les copines après l'aquagym, hop on boit la petite tisane, sinon qu'est ce qu'on fait d'autre ? On a les mêmes horaires avec les mêmes avec qui on s'entend le mieux enfin il y a des fois on en trouve d'autres... Non les habitudes, bah les horaires bien sur.

**Et du coup, est-ce qu'il y a des pratiques que vous appréciez ? Enfin comme là vous ne venez que pour l'aquagym, je suppose que vous aimez l'aquagym mais quand vous faites votre cure il y a des pratiques que vous appréciez plus de d'autres ?**

Oh bah bien sur. De toute façon le programme de la cure c'est le médecin qui le fait. J'ai quatre soins, il y a la boue, le cataplasme de boue, l'aquagym enfin il n'y en a pas beaucoup et puis le balnéo, les bains balnéotoniques. C'est très bon. Par contre tout ce qui est massage je vous l'ai dit, vu mon état c'est pas trop... La douche d'eau c'est léger mais par contre le kiné je n'aime pas du tout.

**Et il vous le prescrit quand même le médecin ?**

A chaque fois il m'en met sept. Il me dit « si si il faut le faire ». Mais je suis moins, je le supporte davantage. Mais les deux premières cures j'y allais à reculons. Pourtant les kinés ce sont des professionnels mais je peux vous assurer que ça ne faisait pas de bien.

**Et du coup vous en êtes à combien de cures ?**

Un, deux trois quatre, ma toute première fois c'était en cure libre j'étais venu une semaine en aout et puis là quatre cures oui. La quatrième que je fais.

**Est-ce que vous ressentez des bénéfices, est-ce qu'ils ont augmenté d'une année sur l'autre ?**

Bah exactement, oui, même une très grosse progression. L'état général je peux vous assurer, bon mon médecin il me dit il faut faire une cure tous les ans, une année d'intervalle. Non puis il y a un progrès. Il faut attendre deux ou trois cures pour avoir... Les deux premières cures on ne se rend pas beaucoup compte. Je vois ici, même au niveau pulmonaire, j'ai des amis qui font la cure aussi qui viennent là et je touche du bois, on n'est pas malade de l'année. On ne prend même un rhume. Pas une bronchite, c'est l'état général. J'ai une amie qui était à côté de moi qui marche beaucoup aussi. Elle a des problèmes nerveux, elle a des problèmes... Depuis un an et demi qu'elle vient, son état général, elle a même diminué ses traitements médicaux. Elle a retrouvé, bon c'est pas... elle est pas à 100% non plus, mais elle est beaucoup mieux, beaucoup mieux. Parce qu'elle a retrouvé un équilibre. Ce qui compte c'est surtout ça, l'équilibre. Auparavant elle avait une vie un petit peu en dent de scie. Bon elle avait une vie régulière mais elle n'était pas très bien et là elle marche régulièrement, elle vient à l'aqua régulièrement, certains soins là, bon elle a repris une habitude, un rythme de vie... Ah, c'est un rythme de vie qu'il faut retrouver. Tout simplement.

**Est-ce qu'on pourrait parler d'un objectif de bien-être, est-ce que pour vous c'est devenu un objectif ?**

Ah oui, ah oui, oui, pour moi à l'heure actuelle, je vous dis, je ne peux pas dire que c'est tous les jours, tous les jours m'enfin, il y a beaucoup moins, beaucoup moins de bas ! De temps en temps j'ai un petit à coup qui dure des fois des journées...

**Moral ?**

Ah bah oui, c'est surtout moral, parce que physiquement j'ai retrouvé... Bon mon état physiquement j'ai toujours des douleurs mais on s'habitue à ses douleurs, vous savez on vit avec. Mais c'est pas des gros à coups ça, mais moi c'est surtout ...

**Les coups de blues ?**

Ah ouais, ouais, vous savez j'ai pris un coup psychologique de me retrouver dans un état comme ça, j'ai pris même un gros coup psychologique. Et j'ai des séquelles de toute façon... J'ai été voir le neurologue il m'a trouvé des séquelles naturellement. Alors ça, ça ne reviendra peut être pas, c'est à moi de compenser. Mais, en ordre général j'ai un bien-être à l'heure actuelle du fait du mon activité ici ça il n'y a pas de doute.

**Du coup vous parlez d'activité, vous mettez vraiment tout en place pour être bien ? Pour le bien-être il y a l'idée d'une volonté ? Et est-ce que pour vous par exemple, le bien-être on l'acquiert à « la force du poignet » en mettant toutes les conditions de son côté ?**

Exactement, ah il faut, je pense oui. Il faudrait y réfléchir à ça, au bien-être. C'est ce que je vous dis, je crois que les gens dans la vie courante ils ne s'attachent pas trop au bien-être. Ils ne se rendent pas trop compte, ils ont une vie et puis bon allez hop, ça se déroule, ça se déroule, et puis bon il y a des hauts il y a des bas des machins, mais est-ce qu'ils se rendent compte vraiment je ne sais pas trop.

Si par moments, par moments... Quand ils sont dans le fauteuil « oh je suis bien ». Mais je n'appelle pas ça le bien-être c'est ponctuel. Celui qui aime la bonne table il vient de se faire un restau « oh je suis bien ». Il faut que ce soit un état général que ce soit continu...

### **Il y a l'idée d'une temporalité dans votre définition ?**

Je crois oui, parce que des petites choses ponctuelles pour moi ça n'est pas le bien-être. Pour moi c'est pas ça. Non, non faut que ça devienne un état général. Et ça ne vient pas tout seul. Je ne crois pas. C'est à soi de se le procurer. Il faut réfléchir, il faut gérer sa vie. Il faut s'équilibrer, c'est surtout ça, s'équilibrer. Et une fois équilibré il faut essayer de rester dans la continuité. C'est comme la marche nordique, les bienfaits de la marche nordique justement c'est pour ça, pour moi c'est une thérapie la marche nordique. Ah oui, c'est une thérapie. Les choses ponctuelles non mais par exemple on marche deux heures et demie, et bien c'est deux heures et demie de bien-être. Vous allez me dire « deux heures et demie c'est ponctuel, c'est pas... ». Même quand on fait les marches de cinq heures, six heures, mais je regrette mais c'est du bien-être. Moi je vois mon petit groupe, là, il ne se plaint pas, tout le monde est content. Il n'y a pas de souci. Et pourtant il y a du kilomètre. Bon ils savent marcher, ils savent ne pas se faire mal, ils savent...

### **Ecouter leur corps ?**

Ils écoutent leur corps, ils savent se reposer. Moi je leur dis ce qu'il faut faire. Parce que j'ai beaucoup appris avec Flo. J'ai marché deux ans avec Florian. Un an et demi tous les deux pratiquement, un an ! Après on a récupéré d'autres personnes. J'ai marché plus d'un an avec lui alors on a... Un jour on avait du boire un pot pour la cinquantième séance de marche alors... J'avais un bon prof alors...

### **Qui était très à l'écoute de son corps lui pour le coup ?**

Ah bah oui, exactement. Très à l'écoute d'une part et puis bon c'est un très bon prof, c'est un très bon. Quelqu'un comme ça c'est intéressant. Au moins on apprend beaucoup. Et puis au moins on apprend facilement. Il est dans la transmission. Tout ce qu'il sait il ne fait que ça, lui ce qui compte c'est transmettre, transmettre, apprendre aux autres. Alors si vous savez le prendre et bien vous en connaissez presque autant que lui. Ah oui, oui, c'est un bon prof c'est tout, il enseigne parfaitement. Parce qu'il a eu d'autres élèves qui sont dans le même état d'esprit, qui sont très bons.

### **Pouvez-vous me parler de votre rapport à Bagnoles de l'Orne, vous habitez un peu plus loin ? Dans le coin, peu de villes lui ressemblent, comment vous pourriez la qualifier ?**

Entre la Ferté et Bagnoles oui. Et bien, il y a peu de villes qui lui ressemblent c'est sur. Mais... Comment je pourrais la qualifier ? Oui, je connais un petit peu l'historique je vais faire l'historique de la région. Bagnoles de l'Orne, c'est les thermes avant tout. S'il n'y avait pas les thermes, s'il n'y avait pas la source il n'y aurait pas Bagnoles, ça il n'y a pas de doute. Parce que même les gens de l'extérieur qui viennent s'installer à Bagnoles ils viennent aux thermes systématiquement. Hein, c'est les thermes qui ont créé la commune. Bon elle s'est créée toute sympa, ça ne s'est pas trop développé, bon c'est mignon comme tout, on y vit tranquille par rapport à ailleurs. Parce que bon il y a beaucoup de gens qui viennent ici pour trouver la tranquillité. Il y a des animations. C'est vivant pendant la période de cure, parce qu'aussitôt que les portes sont fermées il n'y a plus personne mais ça il faut que tout le monde se repose aussi. Ça leur permet de se reposer et puis d'être à l'écoute. Moi je ne vois pas ce que je pourrais vous dire d'autre sur Bagnoles.

### **Est-ce que vous trouvez qu'arriver à Bagnoles c'est arriver ailleurs ? Sorte de bulle différente ?**

Ah bah exactement, ah bah oui, comme vous dites, Bagnoles, à des centaines de kilomètres à la ronde il n'y a pas ça. Vous allez sur la côte dans le calvados il n'y a pas ça. Il y a des balnéos, plein de choses, mais il n'y a pas ça ici c'est un petit...

### **...Cocon ?**

C'est un petit cocon quoi, entouré de forêt et puis bon c'est bien. Puis je vous dis ça ne s'est pas trop, parce que ça aurait pu se développer comme ailleurs, ils auraient très bien pu prendre sur la forêt et puis faire des gros... Bah non, là... Ça a un petit côté authentique. Il y a eu une grosse période, 1890-1900 quand ils ont créé le quartier belle époque et qu'ils ont développé Tissé la Madeleine. Mais ça s'est vite, sur vingt ans ça s'est construit, j'avais vu l'historique, sur 15-20 ans oui, et puis après, après, tous les bâtiments neufs, les résidences, et après vous les comptez, les bâtiments neufs après la guerre il n'y en a pas beaucoup. Ça aurait pu se développer davantage. Non mais ça reste un petit cocon et c'est sympa, tranquille...



## **Et du coup Bagnoles de l'Orne en tant que ville en tant que Cocon, permettrait cet accès au bien-être recherché ?**

Bien sur, ah bah oui, bien sur...

### **C'est un facteur aussi ?**

C'est un facteur. Parce que vous savez les gens aiment bien la modernité, aiment bien les grands ensembles, ils peuvent aller ailleurs. Mais moi j'en connais qui viennent ici à l'aquagym qui sont allés en Bretagne à faire des cures mais bon c'est autre chose la bas, c'est autre chose. C'est l'usine un petit peu et ils aiment bien revenir là, retrouver leur petit cocon comme on dit. Ouais, ouais. Une amie, elle s'est payée un week-end à Quiberon, elle dit « tu ne trouves pas de places pour prendre ta voiture ». Bon c'est une marcheuse, m'enfin pour un week-end on aime bien trouver une place pour mettre sa voiture. Sinon faut faire deux fois le tour pour mettre ta voiture. Rien que ça, ici on a tout ce qu'il faut. Même pour un marcheur... On est au pied de tout. Parce que c'est un cocon. Bon ça n'empêche qu'on croise du monde. On croise quand même pas mal de gens sur une année je ne sais plus combien de population, c'est quand même assez important mais on ne s'en rend pas trop compte. C'est vrai.

### **Enfin, quel rapport avez-vous avec le vieillissement ? Comment vous pourriez me parler du vieillissement ?**

Eh bien le vieillissement, le vieillissement de toute façon c'est le métabolisme hein, on n'y peut rien. Mais par contre il y a la manière dont on vieillit, ça on y peut quelque chose. Ca il n'y a pas de doute, parce que si on prend dix personnes du même âge elles vont être toutes différentes. Dans leur tête, dans leur travail, dans leur comportement et dans le vieillissement elles vont toutes être différentes aussi. C'est-à-dire que normalement on devrait tous vieillir de la même manière. Mais non, puisqu'à partir du moment où l'on est tous différents et bien le vieillissement ça suit. Donc on vieillit différemment. Donc je pense que le vieillissement on peut le gérer un peu. On peut le gérer, on peut l'améliorer. Ou tout au moins, peut être pas l'améliorer, moins le subir ! On peut l'accompagner. Moi je pense oui. Avec une hygiène de vie, être à l'écoute de soi, quand on sait un peu ce que c'est... Parce que le vieillissement c'est quoi ? C'est la dégradation de l'individu, c'est le corps, l'esprit a vécu et puis il s'en va tout doucement, il est sur la pente, vers la fin quoi. Et ça on n'y peut rien c'est pour tout le monde et ça a toujours été comme ça mais peut être que avec le mode de vie, avec un mode de vie, au lieu d'avoir une pente comme ça on peut l'avoir comme ça. Et puis dans de meilleures conditions. On peut avoir toujours la même pente mais euh on peut l'avoir différemment inclinée et on peut l'accompagner avec un bien-être comme je vous disais tout à l'heure.

### **Et du coup toutes ces activités, tous ces facteurs dont on vient de parler, vous les mettez en place aussi d'une part pour le bien-être mais pour vieillir bien ?**

Bah oui, oui parce que je pense que le bien-être, d'avoir un bien-être, pour le vieillissement, ça peut apporter beaucoup. Ah oui ça peut apporter. Bah médicalement, thérapeutiquement on nous le dit, c'est ce qu'on apprend partout, faites une activité, occupez-vous, ayez une hygiène de vie, bon bah si vous faites tout ça, vous vous procurez un bien-être. Et puis par enchainement on risque d'être mieux, on risque d'aller plus loin et d'être mieux. Tout au moins, disons qu'on va descendre moins vite, c'est ça ce que je veux dire. Enfin je pense !

### **C'est ça l'objectif en quelques sortes ?**

Et c'est l'objectif. C'est l'objectif ! Dans un premier temps pour moi ce qui compte c'est le bien-être, c'est d'avoir retrouvé un équilibre et puis bah après, les années vont suivre, et j'espère continuer. Mais on sait très bien qu'il y a un moment... (rires). C'est ce que je dis à mes marcheuses aux filles, et elles le disent elles-mêmes « tant qu'on peut on continue comme ça ». Je dis « tant qu'on peut ». On a des points de repères parce que pour la marche nordique je leur inculque des minimums, on ne fait pas ce qu'on veut, je leur demande, la compétition moi je ne veux pas en entendre parler mais par contre il y a des moyennes qui faut tenir. Moi une séance faut que ça dure deux heures. Deux heures, dix kilomètres. Notre moyenne de marche c'est cinq kilomètres par heure. Pour le moment. Et là, notre groupe c'est comme ça qu'on fonctionne. Bon il y en a qui ne peuvent pas qui ont eu des soucis, on n'oblige pas les gens. Et la moyenne c'est ça. Et je leur dis « un jour, ce ne sera plus cinq les filles, ce sera quatre et demi, et on n'y peut rien ». Mais tant qu'on peut hein, et bien on en profite !! Mais il faut se dire dans la tête qu'un jour, non, non, non, hein si un jour t'as un problème, t'as une prothèse de hanche ou tu as un genou tu marcheras encore un peu mais ça faut le savoir, mais ça ... !

**Pour en revenir à ce premier pas, et donc à ma première question, venir à la cure serait une forme de prévention pour bien vieillir ?**

Bien sur, c'est une prévention, c'est une prévention. Et puis de toute façon, je ne sais pas si vous écoutez les informations moi pas de trop mais avant le journal de vingt heures maintenant il y a de la publicité pour les cures thermales. Ils passent ça à la télévision. Dans les magazines, il y a certains magazines spécialisés. La population vieillit et dans certains magazines on vous encourage à vous préserver et la cure thermale vous permet de vous préserver, ça il n'y a pas de doute. Et de toute façon la sécurité sociale ou autre, pourquoi ils ne touchent pas ? On réduit partout, il était question l'année dernière de diminuer les allocations pour les cures thermales c'est complètement idiot. Moi mon médecin m'a dit le budget de la cure thermale de la sécu combien il représente. Alors qu'ils arrêtent... Ils trouvaient, on va faire des économies on va diminuer les allocations. Au dessus de 1%, même pas, ou entre un et trois, ça dépend des machins. Faut arrêter tout. Donc ça prouve quand même d'une part ça représente peu de dépenses par rapport à tout ce qui est dépenses à côté et puis c'est prouvé, ça produit un bien-être. Faut pas se... Non c'est pas de l'argent jetée par les fenêtres pour la sécurité sociale. Ce n'est pas de l'argent jetée. Les scientifiques, certains sont contres. Par contre il est prouvé que c'est un bienfait. Donc faut pas supprimer ça ! Ca c'est sur. De toute façon, même s'ils supprimaient, moi je n'arrêterai pas ! (Rires). Bah, dis, il y a des gens qui dépensent de l'argent autrement. Après tout. Bah moi je payerai pour mon bien-être pour ma santé, c'est tout. Je n'achèterai pas une grosse voiture et puis je n'irai pas en vacances à me casser une jambe aux sports d'hiver, par contre je me payerai... Hein après tout, bah je pense que c'est très important, très important !

## ENTRETIEN AVEC HUGUETTE (70 ANS)

**Donc d'abord pour commencer j'aimerais savoir comment vous en êtes venue à faire une cure et une cure à Bagnoles de l'Orne ?**

Alors comment j'ai fait une cure ? Ca fait longtemps que j'y pensais en fait à faire une cure ! Euh, parce que j'avais des problèmes d'arthrose, au niveau du dos j'ai été opéré, au niveau du pied ça a été difficile donc je pensais bien faire une cure. Il y avait des gens qui m'en parlaient mais le médecin n'en parle pas du tout, il faut vraiment le solliciter pour qu'il puisse vous faire la demande ! Et après, encore, il me dit « faut trouver d'abord une place et je vous ferai la demande après », ils y croient pas trop ou je sais pas, pourtant le mien si, je crois qu'il est persuadé du bien fait, est-ce qu'ils sont pénalisés quand ils en prescrivent de trop ? Je ne sais pas, voilà. En tous les cas, voilà, j'ai donc fait ma demande après avoir, m'être fait opérer de ma cheville là, et pourquoi Bagnoles de l'Orne ? Parce que c'était le plus près pour moi, ça permet à mon mari d'aller et venir et parce qu'on m'en a dit beaucoup de bien ! On m'a dit par exemple « ne va surtout pas dans les chaînes thermales du soleil là, c'est vraiment une arnaque ». Alors, quand je crois que Bagnoles de l'Orne veut rentrer dans cette chaîne là, ça me fait un peu peur ! Voilà...

**Et votre mari ne fait pas la cure lui ?**

Non, il ne fait pas la cure, il pourrait la faire, parce que Dieu sait s'il a des jambes en mauvais état, il porte des bas de contention, alors je le vois pas du tout, du tout, il sauterait de la baignoire deux minutes après, il ferait deux fois le tour de la marche là et il sortirait, (rires). Non, alors du coup il veut bien venir avec moi, voilà de temps en temps hein, bon, parce qu'il y a du travail dans la jardin, voilà, là c'est l'idéal pour lui !

**Et comment avez-vous fait le premier pas ? Comment en avez-vous entendu parler si votre médecin n'y est pour rien, et comment vous êtes-vous dit, je vais faire cette cure ?**

Eh bien, parce que après mon intervention de cheville j'ai été un peu déprimée, parce qu'une prothèse de cheville je m'imaginai que je n'allais plus souffrir, que ça allait être le bonheur et... pas du tout ! C'est pas du tout ça, et je me suis dit, bah il faut que je trouve une solution pour soulager donc pourquoi pas une cure quoi. Voilà, c'est vraiment dans l'idée de réduire les douleurs de la cheville et d'empêcher une évolution ailleurs de l'arthrose.

**Est-ce qu'en fin de compte on peut dire, au vue de ce que vous me dites, que vous êtes venue ici avec la ferme intention de prendre votre vie en main et de ne pas vous laisser aller ?**

Ah bah, sûrement, sûrement, je me suis dit, « de toute façon ça tient un mois », bah déjà je posais de l'argile dessus, ma cheville a tenue très longtemps parce que j'ai eu des bons ostéopathes, voilà déjà je fais une, je vais voir un médecin énergétique, vous voyez. C'est un peu dommage parce que c'est une médecine à deux vitesses sûrement tout le monde ne peut pas se permettre des choses non remboursées comme ça et en plus, j'ai vu ma cure comme des vacances, une retraite, un bien-être ! Je me suis dit « voilà, tu vas laisser tomber tout ce qui t'entoure, tu vas bien te reposer et t'occuper de toi » ! Voilà, j'arrivais avec cette ferme intention là !

**Est-ce que vous pouvez vous présenter plus précisément, l'âge que vous avez, ou vous habitez ce que vous avez fait dans la vie et même si vous pouvez me parler de votre vie en générale et comment vous pourriez la présenter ?**

D'accord, bah j'ai soixante-neuf ans jusqu'à la fin de l'année parce que j'aurais soixante-dix ans le deux décembre ! J'ai soixante-neuf ans, donc j'ai travaillé toute ma vie, j'ai commencé à 17 ans, j'ai fait mes études en promotion professionnelle donc j'ai toujours eu un temps plein, avec trois enfants, d'ailleurs. J'ai fait mes études d'infirmières, j'ai passé le diplôme d'infirmière en étant enceinte, j'ai accouché entre l'écrit et les pratiques... C'était pas évident mais bon c'était le bébé de la promo (rires), tout le monde s'en rappelle. Voilà, bon j'ai toujours eu, en parallèle de ma vie professionnelle, bah j'avais forcément une vie familiale du fait que j'avais trois enfants, aussi du fait que j'ai une grande famille. Moi je suis la neuvième enfant, j'ai quarante-trois neveux, voilà, on est très famille, bah j'aimais bien marcher et c'est ce qui m'a pénalisé le plus avec ma cheville et mon dos c'est de ne plus marcher, faire du vélo, faire de la natation voilà... Et puis on habite à côté de Rennes tout près de la forêt à Liffré donc à côté de la forêt, donc on a, on bénéficie de beaucoup de choses au niveau sportif sur Liffré. On a la piscine, on a plein d'activités culturelles, voilà c'est, et maintenant moi je suis en retraite depuis 55 ans, je ne vois pas le temps passé puisque j'ai bénéficié de l'ARPE, l'allocation de remplacement pour l'emploi. Parce que comme je travaillais dans le privé je n'avais pas

le droit à ma retraite à 55 ans mais à soixante ans. Mais comme j'avais commencé jeune, j'ai bénéficié de ça. Le dernier mois que ça a existé j'ai bénéficié de ça en décembre, en janvier c'était fini ! Ah j'ai béni le seigneur tous les matins. Car, si j'aimais bien mon métier j'ai adoré mon métier d'infirmière et de cadre, mais à la fin j'en avais vraiment marre parce que le métier de cadre on nous demandait de faire des dossiers de soins, dossiers d'accréditations, dossiers et ça, ça me pompait l'air tu peux pas savoir ! Ca nous éloignait des soins, des patients, des familles, j'y retrouvais pas mon compte du tout, du tout. J'avais vraiment envie de tout lâcher et quand je vais dans des hôpitaux aujourd'hui, en tant que malade ou en tant que visiteur et bien je vois qu'il n'y a plus de cadres infirmiers. Très honnêtement c'est pas pour dire qu'on était indispensable mais on voit bien qu'il y a. Moi cadre infirmier pour moi, la meilleur image c'était maitresse de maison tout simplement, que les gens se sentent bien accueillis... C'est-à-dire, ça m'a valu assez d'ennuis avec mon patron qui me trouvait trop aimable avec mon personnel et j'avais beau lui dire « pour moi si je leur donne du bien-être ils vont redonner ça aux patients c'est forcé », mais non lui c'était il faut être rigide, il faut être... Ca ne me ressemblait pas du tout, du tout ! J'ai eu bien de partir...

**Est-ce que votre retraite vous a permis d'accéder à une nouvelle « vie » entre guillemets ? Elle est synonyme de quoi cette retraite ?**

Alors d'abord, me libérer de mon travail hein et puis commencer à plus m'occuper de moi. Ca a été le moment où j'ai commencé à avoir des petits enfants donc bah c'est le bonheur, j'ai pu m'en occuper et je me suis tournée vers du bénévolat quand même, surtout pas des visites en maisons de retraites, sauf que si je continue quand même à faire des galettes pour une maison de retraite mais ils viennent les manger chez moi ! Ma fille est animatrice en maison de retraite donc, elle fait toutes les années un petit passage par la maison donc voilà c'est... Et vous voulez que je vous dise ce que je fais autrement ? C'est un petit peu... Je suis guide d'obsèques, je fais les obsèques. Donc quand il n'y a pas de prêtres, c'est moi ou un autre de mes collègues, nous sommes trois, et là aujourd'hui, en rentrant de ma matinée de soins, j'avais un coup de téléphone, une amie qui m'avait fait promettre que je lui ferais sa cérémonie, elle est morte cette nuit, donc je m'en vais samedi, j'ai tout préparé avec elle, mais il faut revoir, et donc je reviendrai dimanche soir et je repartirai lundi midi pour faire ses obsèques lundi après-midi.

**Et quelles sont vos pratiques de loisir ?**

Alors, bah c'était la marche le vélo et puis la piscine...

**Vos hobbies, ce qui vous tient à cœur ?**

Et puis la peinture, je fais de l'aquarelle, voilà, j'aime bien aller au cinéma aussi, lire, tricoter, j'ai toujours beaucoup de commandes, j'en ai apporté ici, de mes petits enfants et de mes enfants encore, voilà, je crois que c'est déjà pas mal ! Et puis bah les confitures, transformer ce qu'il y a dans le jardin hein, les confitures, les conserves, ça me prend du temps aussi. Mais j'aime bien !

**Est-ce que vous pouvez me parler des relations que vous entretenez avec votre famille ? Vous me parliez d'une famille nombreuse... Quelle place occupe-t-elle cette famille dans votre vie ?**

Alors, et bien, elle est très importante, comment vous dire, alors j'ai trois enfants, justement j'ai reçu une longue lettre de mon dernier fils qui disait : « mais tu nous as pas dit tes états d'âmes, quelles étaient tes inquiétudes, pourquoi on n'en a pas parlé, est-ce que ça te fragilisait »... Donc je lui ai répondu là voilà, donc ils ont beaucoup d'interrogations. Donc je lui disais, mais c'est pas facile de parler de soi et encore moins de ses sentiments parce que moi j'ai été élevée, j'étais la neuvième enfant et on ne posait pas de questions aux parents, un enfant bien élevé ne posait pas de questions aux parents ! Moi, papa est mort j'avais vingt, j'ai un seul souvenir d'avoir rit avec lui, c'est la veille de sa mort, c'est curieux hein, et du coup il était très fier de ses enfants parce qu'il pouvait les emmener partout, ils bougeaient pas, ils ne parlaient pas et voilà ! Et puis, on est une génération comme ça et voilà que nous avons engendré des enfants qui nous posent des questions qui nous font nous remettre en cause, qui nous font... c'est curieux quand même ! Voilà... Et, voilà, donc mes enfants, ce qui me tient le plus à cœur c'est qu'ils soient heureux, qu'ils fassent un métier qui leur plaît et je trouve que c'est beaucoup moins facile aujourd'hui que de mon temps où on avait des boulots autant qu'on en voulait. Et mes petits enfants bah ça c'est que du bonheur par contre je suis la neuvième, donc mes frères et sœurs... il y a dix-huit ans de différence entre l'aîné et moi, donc et ben il y en a déjà plusieurs de parti, et notamment une sœur d'une maladie d'Alzheimer et une autre qui en a une en ce moment ! Donc ça me, ça m'inquiète forcément, ça me peine énormément, oui, quand je vais la voir, qu'elle, elle a toujours eu beaucoup d'humour, donc elle ne dit pas « qui es-tu ? », elle dit « je me

rappelle plus où t'habites » (rires). Puis alors elle dit, « ah, moi j'avais un bon papa » elle parle, je lui dis « tu sais, on avait le même papa » hein, « je suis ta sœur », elle me regarde, elle ne dit rien, mais l'air de dire... C'est éprouvant ! Ils comptent, les frères et sœurs et en plus du fait que j'étais infirmière, ils comptaient beaucoup sur moi dès qu'ils avaient un petit bobo, « allô Huguette », ça, ça me cassait, qu'ils aillent trouver conseil ailleurs. Moi j'en ai assez (rires).

**D'ailleurs ce métier n'est pas anodin ? Vous aimez la relation avec l'autre ? Vous aimez donner mais aussi recevoir ?**

Oui. D'abord, très honnêtement, si on reçoit pas, on ne redonne pas c'est pas possible ! J'y crois très fort à ça !

**Et la place des petits enfants, qu'est-ce qu'ils vous donnent ces petits enfants ?**

Les petits enfants, bah c'est une relation c'est curieux, c'est une relation très privilégiée ! D'abord parce qu'on n'a pas le souci de leur éducation, on est là plus pour les gâter et pour les entourer, c'est ma position, ce n'est pas pour ça que je les laisse tout faire, enfin je suis beaucoup plus laxiste qu'avec mes enfants. Et c'est curieux parce que spontanément l'ainée de mes petites filles elle était toute petite, elle n'avait pas deux ans, ma fille était allée la chercher à Paris, l'avait ramenée par le train, s'en était occupée tout le temps. Elle était arrivée chez nous alors qu'elle habitait Paris, je n'étais pas toujours avec elle, ah elle était heureuse ! Et ma fille me disait « comment c'est possible, que c'est moi qui m'en suis occupée là depuis six heures, là, et qu'on arrive, et qu'elle se jette dans tes bras » ! Et c'est, bah je sais pas c'est quelque chose d'inexplicable une relation avec les petits enfants comme ça...

**Ca vous apporte... ?**

Bah ça m'apporte, c'est surtout chaud au cœur, très chaud au cœur, j'aurais beaucoup de peine d'en être séparée !

**Est-ce que vous pouvez me parler de votre relation que vous entretenez avec votre conjoint, cette relation conjugale ?**

Alors on se disait ça l'autre jour, on se disait, on a beaucoup de chance parce que quand même on est toujours amoureux. C'est vrai il est très amoureux de moi encore, c'est vrai, c'est quand même une grande chance, alors comment, notre relation a pu être en difficulté du fait des enfants c'est curieux, mais Michel il a toujours été un peu jaloux de ce que je donnais aux enfants et ça s'explique hein, il a perdu sa maman à seize ans, voilà il n'a jamais reçu beaucoup de tendresse ni rien, mais voilà notre relation ça a été ça la difficulté de s'accorder sur l'éducation des enfants ! Du coup il les reprenait plus puisqu'il avait l'impression, comme j'avais une relation privilégiée, il voulait mettre une barrière plus forte, ça, ça nous a entaché certaines journées sûrement, ça peut exister encore avec les petits enfants, oui, oui,...

**Et pouvez-vous me parler de vos relations amicales également et comme pour la famille ce qu'elles vous apportent, la place qu'elles occupent dans votre vie ... ?**

Alors, les relations, vraiment, les amis, hein, les amis c'est quelque chose d'essentiel ! Je vais avoir un peu de mal à en parler parce que c'était une grande amie qui est morte cette nuit, vraiment une grande amie ! Comme elle disait, elle disait « on n'a pas besoin de se parler, hein, tu sais bien ce je pense, moi je sais bien ce que tu penses aussi », c'est quelque chose de ce ressort là, on, et c'est pas forcément quelqu'un qu'on connaît depuis très longtemps voilà... Euh, bah justement à la cure j'ai retrouvé une amie de cousin que j'avais l'occasion de voir dans des fêtes de familles. Et on a passé, on a fait quelques promenades ensemble et bah y a une certaine osmose entre nous deux, c'est voilà, c'est les amis ! Quelqu'un sur qui on peut compter mais plus que ça, on n'a pas besoin de leur demander, on se comprend, on se comprend, on n'a pas besoin d'aller dans les explications !

**Ces relations prennent de la place dans votre vie ?**

Eh ben, mes premières relations c'est vraiment mes enfants, mes petits enfants, mon mari, après bah si, mes amis quand même parce qu'ils viennent se greffer dans des moments privilégiés aussi, hein. Les relations d'amis oui elles prennent de la place mais en premier je dirais toujours ma famille ! **En préambule on parlait de votre médecin traitant, pouvez-vous m'expliquer la relation que vous avez avec lui ?**

Eh ben, ça fait pas longtemps moi que j'ai un médecin traitant ! C'est depuis que ça a été obligatoire d'avoir un médecin traitant ! Parce que bah j'ai eu la chance de ne pas être malade, mon mari non plus, et mes enfants non plus ! J'avais des enfants en très bonne santé et puis quand on vieillit et bien on a besoin quand même d'un médecin donc quand il a fallu faire un choix j'en ai pris

un que j'avais connu qui était interne dans mon service qui était venu s'installer. Je me suis dit « bah je vais le prendre ». La première relation je me suis dit « oh lala c'est difficile » et il y en avait un à Liffré dont j'entendais beaucoup de bien, mais on me disait il ne prend plus de clients il a trop de clients ! Il ne prend plus de clients... Et un jour c'est curieux j'ai ma petite fille à la maison et je me trompe de ligne pour appeler le médecin et j'appelle chez lui ! Et sa femme me dit, je lui dit « oh écoutez excusez-moi je suis pas cliente, j'ai ma petite fille » – « Mais il n'y a pas de souci vous pouvez venir » et donc là lors de cette consultation là je lui ai dit « voilà, j'aurais bien voulu que vous soyez notre médecin traitant mais je crois que vous ne prenez plus ». Ah il m'a dit « si, il y a toujours six mois de l'année où j'en reprends de nouveaux, j'en perds donc j'en prends de nouveaux, donc si vous voulez je serai votre médecin traitant ». Je lui dis « oui mais je viens de faire un dossier avec un autre – bah c'est pas un problème ». Je lui dis « bah alors vous pouvez m'en faire un ? ». Ah il me dit « mais pas comme ça ! – Ah bon ? – Non, non il faut qu'on se voit une demi-heure qu'on remplisse – Ah bon ? ». Avec l'autre on n'avait pas du tout pris une demi-heure on n'avait pas pris cinq minutes ! Donc voilà.

### **Donc une certaine relation de confiance avec lui ?**

Ah oui, oui, on n'attend pas, il peut se déplacer à la maison. J'ai été opérée il est venue me voir au retour, euh, il est attentif à nos difficultés, on a du déménager, Michel a du céder son entreprise, ça a été des moments difficiles qu'on a vécu à des moments décalés lui et moi et bien lui il a toujours été à l'écoute de ça !

### **D'accord, et vous me parliez d'autres moyens pour vous soigner ?**

Pour me soigner ? Alors oui, d'abord l'ostéopathie je l'ai connue et bah quand je travaillais parce que je travaillais en gériatrie il y avait un pédicure podologue qui était aussi kiné et qui faisait ses études d'ostéopathie ! Et comme on aimait bien bavarder tous les deux à certains moments qu'on avait de libres, il m'a beaucoup parlé d'ostéopathie et donc je l'ai consulté pour des migraines parce que j'étais migraineuse voilà. Donc j'ai découvert l'ostéopathie comme ça et puis ensuite ah bah si j'ai dit que je n'avais pas été malade c'est vrai, mais j'ai fait des coliques néphrétiques après j'ai eu des infections urinaires et après j'ai beaucoup saigné j'avais un fibrome et c'est là que j'ai découvert les médecines parallèles par intermédiaire de mon ostéopathe voilà. Et maintenant je suis encore suivie par une énergéticienne qui mesure comment on est qui travaille une heure sur nous, qui nous conseille sur éventuellement des compléments alimentaires et c'était une femme qui était chirurgien avant et qui en a eu marre de travailler comme elle travaillait et qui a fait une démarche toute autre, donc voilà. Je trouve ça bien, mais je trouve dommage que c'est une médecin à deux vitesses, tout le monde ne peut pas s'offrir ça. C'est, je ne sais plus, cinquante-six euros, non remboursés donc voilà.

### **Du coup, quel rapport entretenez-vous avec votre corps ? J'entends déjà que vous êtes à l'écoute, mais comment percevez-vous votre corps, comment vous vous en occupez et quelle place occupe-t-il pour vous ?**

Alors, je vais vous dire la place avec mon corps elle a beaucoup évolué dans ma vie. Parce que j'avais quand j'étais jeune une très forte pilosité notamment au niveau du visage ! Euh... J'ai fait de l'épilation électrique, déjà j'ai eu que mon mari me regarde avec beaucoup d'amour quand on s'est connu, sans jugement c'était très nouveaux pour moi, parce que plutôt les garçons c'était « t'as vu la barbe qu'elle a ». C'était très, très difficile, donc je l'ai rejeté, je peux vous dire que je l'ai plutôt rejeté et puis après, ça c'est un peu amélioré et puis, le laser fait des merveilles donc voilà, et je suis maintenant alors très attentive à mon corps dans la mesure où je me dis, d'abord il faut qu'il reste, qu'il soit encore en vie, qu'il soit pas... Donc je ne veux pas prendre trop de poids même si depuis l'intervention j'en ai pris, voilà, je vais voir une esthéticienne, je me masse, voilà, je prends soin de moi.

### **Est-ce que vous êtes attentive à ses douleurs, à ses... ?**

Bah, oui, oui, oui... Peut-être que...

### **Et est-ce que cette perception a changé du coup ?**

Bah tout à fait parce que même, l'éducation qu'on a reçu c'est peut-être un petit peu « faut pas s'écouter ». Faut pas s'écouter hein donc faut pas écouter ses douleurs, faut pas, et en même temps si on était plus attentif à son corps je suis sur qu'il y a certaines maladies qui n'évolueraient pas ! Voilà et donc si, oui je suis attentive, je suis attentive à des symptômes qui apparaissent ouais...

**Et dans cette optique là, quelles placent ont occupé les activités physiques ?**

Euh, par rapport à mon corps ? Ah bah justement la marche est restée active, la marche, le vélo la natation, c'est vraiment pour prendre soin de mon corps et parce que je pense que c'est vraiment bénéfique pour la santé, qu'il faut... Oui, dans ce sens là.

**Est-ce que vous pouvez me parler du rapport que vous entretenez avec le vieillissement et cette perception que vous avez du vieillissement et l'évolution de cette perception tout au long de votre vie ?**

Et bien, déjà quand on est jeune, ceux qui ont soixante ans on se dit « mon dieu, qu'ils sont vieux ! ». Quand on soixante ans, bien sur on n'est pas vieux du tout, même quand on est prêt d'avoir soixante-dix ans. Euh, ce qui me fait le plus peur dans le vieillissement c'est la maladie d'Alzheimer, c'est la sénilité, ça c'est sur ! Autrement la dépendance physique me fait beaucoup moins peur d'abord parce qu'on vient de construire une maison et on l'a toute conçue pour qu'elle soit adaptée à quelqu'un d'invalide, à des fauteuils, à des lits qu'on peut déplacer, à des... Voilà ! Mais ce qui me fait très peur voilà c'est la maladie d'Alzheimer, parce que je crois qu'on n'a pas grand-chose aujourd'hui pour lutter contre. Et je ne suis pas sur, je suis même persuadée du contraire, que le fait de lire, le fait de jouer ça n'empêche pas du tout la maladie d'Alzheimer, ça empêche peut-être une sénilité mais pas une maladie d'Alzheimer.

**Quel rapport avez-vous avec ce qui arrive avec la mort ?**

Avec la mort ? Ah ben... avec la mort c'est, personnellement c'est pas quelque chose qui me fait peur ma mort, c'est plus que je ne voudrais pas laisser derrière moi quelqu'un qui ait trop de peine. Je voudrais encore vieillir, parce que j'aime ma vie, oui j'aime la vie donc je n'ai pas du tout envie de mourir et je voudrais encore profiter de mes petits enfants. Mes enfants eux je leur ai donné le maximum de ce que j'ai pu donner, ils sont prêts à se débrouiller sans moi. Mais les petits enfants notamment les derniers ils ne se souviendraient pas encore de moi ! Je veux rester dans leurs souvenirs, voilà. Je suis très égoïste (rire). Mais la mort, la mort c'est, vraiment je voudrais pouvoir bien la vivre, et être bien entourée et avec Michel on dit toujours « faut qu'on écrive ce qu'on veut ». On dit toujours ça et on l'a pas encore fait, c'est important d'écrire pour que les gens soient pas, pour que nos enfants ne soient pas pris au dépourvu, qu'est-ce qu'on fait, qu'est-ce qu'ils auraient aimés, faut qu'on l'écrive, même si on l'a dit faut qu'on l'écrive... Voilà. Mais le plus tard possible mais avant d'être complètement décatie.

**Est-ce que vous pouvez me parler de la perception que vous avez de vos trois semaines de cure ? Comment en fin de compte vous les percevez ? Plutôt comme une épreuve, un travail, un plaisir, un break, ou du tourisme ? Autre chose ?**

Alors, moi que du plaisir, que du plaisir, pas du tourisme hein ! Je suis là justement pour prendre soin de moi, et vraiment c'est le mot de tous ceux qui m'entourent : « prends soin de toi » ! Voilà, pour prendre soin de moi, voilà je le vois comme ça !

**Est-ce que vous venez chercher quelque chose en venant à la cure de Bagnoles de l'Orne ?**

Et bien, du bien-être, je viens chercher, je veux repartir mieux que je suis arrivée, voilà. Même si je pense qu'une première cure on ne doit pas avoir des bénéfices dans le corps aussi rapidement que ça, en tous les cas dans l'esprit, je l'aurais ! Oui, parce que ça m'a permis de me reposer de réfléchir ce que je ne fais pas dans la vie même si j'ai du temps, je, j'ai du mal à rester inactive, à me poser à penser à moi !

**On peut dire que ces trois semaines de cure c'est un moment pour vous quoi... ?**

Ah oui, oui, pour moi oui !

**Et est-ce qu'on peut dire que vous faites cette démarche de venir en cure, au-delà de votre souci corporel pour aborder la vieillesse dans les meilleures conditions ?**

Oui, oui, très nettement, ah bah oui, très nettement, oui, oui ! Parce que je pense que si l'on est bien dans sa tête, on est bien dans son corps oui !

**Ca fait combien d'années que vous venez à Bagnoles de l'Orne ?**

C'est la première année, j'en ai jamais fait de cure. Je découvre tout là ! C'est pour ça que c'est vraiment les vacances, la retraite, voilà, non, non !

**Du coup, qu'elles sont les pratiques que vous appréciez dans cette cure et celles au contraire que vous appréciez un peu moins ?**

Alors, euh d'abord j'apprécie de, sans le savoir d'avoir retenu ici pour être moins à la chaîne que de l'autre côté, je trouve que les gens ont plus de temps pour nous alors quand vous me dites appréciez c'est par rapport aux soins ?

**Par exemple... ?**

Par rapport aux soins par exemple j'apprécie beaucoup les bains et puis la boue, les massages aussi. Je trouve que quand même par exemple la douche piliforme, cinq minutes je trouve ça un peu limite, j'en ai parlé au médecin hier il m'a dit « ah bah vous savez on rogne sur tout maintenant et c'est le patient qui en paye les pots cassés ». Par exemple j'ai su aussi qu'au niveau des applications de boue on ne peut pas faire plus de quatre zones... Une poignée de boue sur un genou, je ne crois pas que ça... Voilà c'est ça qu'est un peu dommage et j'ai peur que, je souhaite qu'ils mettent quand même toujours un accent sur les soins et non pas ce qu'on peut apporter autrement, vous voyez ? Comme tout le premier étage où l'on offre des massages, le bien-être et tout... Je ne suis pas du tout contre, je suis même prête à en offrir. J'ai dit à mes enfants « oh je pourrais vous offrir à votre anniversaire de mariage, un soin en couple, voilà ». Mais, je ne voudrais pas que ça prenne le dessus, je voudrais quand même que les soins continuent à être de qualité et qu'on ne les rabiote pas !

**Du coup, je rebondis sur vos paroles, quelle vision est-ce que vous avez de cet univers très bien-être, cocooning ?**

Je trouve que c'est très à la mode, hein, très à la mode et très confortable mais là encore, pas à la portée de tout le monde, du coup, bah c'est un peu désolant par rapport à ça. J'ai peur que bah voilà, la sécurité sociale, qui ne peut rembourser des choses se décharge, on prend, enfin des établissements comme ici prendront la place de quelque chose que la sécurité sociale devrait toujours englober, parce qu'aussi on en a usé et abusé de cette sécurité sociale...

**Est-ce que vous avez créé des relations pendant votre cure ?**

Alors, moi je loge ici aux thermes, je n'ai pas eu, non, c'est plus autour d'un café là vous voyez, parce que il y a des gens vers qui on a envie d'aller. Je pense notamment à la petite dame qui fait de la gym en même temps que nous là et spontanément mais j'avais envie de l'embrasser quoi, alors c'est très rigolo parce qu'elle m'a dit « on se connaît ? – Ah non, non on ne se connaît pas ». Mais en fait on s'est aperçu qu'on habite à quinze kilomètres l'une de l'autre. C'est rigolo donc voilà j'ai du plaisir à la retrouver à aller lui chercher un café le matin parce qu'elle a du mal à se déplacer. Et puis d'autres personnes, c'est plus, bah justement au niveau de, autour du café et de la piscine et du couloir de marche hein...

**Et du coup, est-ce que c'est important pour vous ces relations qui se développent ?**

Ah bah oui parce que ceux qui font la tronche là et qu'ils ne savent pas dire bonjour, là ça me, pour moi c'est même pas concevable qu'on ne puisse pas... Je me promène souvent avec ma petite fille la plus proche de Rennes, elle dit bonjour à tout le monde. Et quelques fois elle me dit « t'as vu, il ne m'a même pas répondu hein » (rires). Non c'est important ces relations là, il ne suffit pas d'être, enfin il ne faut pas être intrusif, voilà, mais bonjour, ça va, vous avez bien dormi, vous avez passé un bon week-end ? Voilà...

**Est-ce que vous pensez que ces relations sont aussi importantes que les soins, dans cet univers bien-être qu'elles apportent quelque chose ?**

Euh... Alors, peut-être pas les relations avec les autres curistes mais les relations qu'on peut avoir avec la personne qui nous donne le soin, oui.

**Vous pouvez m'en parler de ça ?**

Et bien, oui, j'apprécie de pouvoir appeler les jeunes filles par leur prénom, de pouvoir les saluer par leur prénom, j'apprécie qu'elles aient le sourire, qu'elles me parlent un petit peu de leur vie, alors ça c'est important, parce que si elles me faisaient couler un bain, si elles m'appliquaient de la boue, en faisant la tronche, je suis sûr que ça n'aurait pas le même effet...

**D'accord, est-ce que votre séjour en cure, vous permet de renforcer les liens que vous avez avec votre famille ? Ou vous l'avez peut-être vue ici ou... ? Ou peut-être même en amont ou après la cure ?**

Alors, c'est rigolo la question que vous me posait puisque peut-être moins avec ma fille mais avec mon fils oui puisqu'on a eu des échanges très profonds, mon fils aîné m'a appelé tout à l'heure, voilà, c'est, et avec mon mari, et bien oui, il m'a dit, « oh là je te trouve en forme, qu'est-ce que j'ai



passé un bon week-end, je crois que l'année prochaine je viendrais ! ». Je lui dis, « ah tu viendras comme curiste ? – Non, non, non je viendrai plus souvent avec toi ! » (rires).

**Quand vous entendez bien-être comment pouvez-vous caractériser ce mot ? Qu'est-ce qu'en fin de compte, pour vous, il représente ?**

Alors pour moi c'est être bien dans mon corps, pas avoir trop de douleurs parce que si vous avez trop de douleurs vous ne pouvez pas avoir envie d'aller vers l'autre et bien dans ma tête c'est-à-dire ne pas avoir de soucis et, ou alors si j'en ai de faire ce qu'il faut pour peut-être les transformer pour les aider à faire que je passe quand même une bonne journée, voilà, mon bien-être c'est être bien dans les locaux aussi pour moi c'est important, j'ai, la maison que j'habite on y est bien. Les gens qui rentrent dans notre maison disent « oh qu'est-ce qu'on y est bien dans votre maison ». Ils n'y ont pas trop mis les pieds. Ca je trouve que c'est drôlement important et moi je suis très sensible à ça. Je suis sensible à la lumière, voilà, au soleil, je suis sensible aux ondes que chacun transmet, je sais pas comment dire, par exemple vous, quand vous vous adressez à une curiste pour lui demander si elle veut bien répondre à votre questionnaire j'imagine que vous avez regardé comment elle est pendant quelques jours, donc voilà...

**Ce que dégage la personne ?**

Oui, oui, oui...

**Qu'est-ce qui vous permet d'atteindre ce bien-être, est-ce que déjà pour vous le bien-être est un objectif de vie ?**

Alors sûrement, sûrement, alors pour moi aussi il passe par la religion parce que je suis catholique pratiquante, j'ai une fonction un peu particulière de guide d'obsèques donc ça passe par là aussi. Alors euh, on pourrait croire que c'est triste, parce que par exemple l'année dernière j'ai fait des obsèques de jeunes suicidés, d'amis, plusieurs, mais en fait c'est pas triste parce qu'on reçoit tellement en retour qu'on déborde de gratitude, voilà... Quand je vois mon objectif je ne dirais pas c'est d'être, c'est d'être heureuse, voilà. Et pour être heureuse c'est être bien dans son corps bien dans sa tête avant des relations, voilà.

**D'accord, j'allais dire, est-ce que vos trois semaines de cure, ici au B'o spa thermal et votre hébergement procurent le bien-être recherché ?**

Bah, moi oui, pour moi oui, je suis bien, je suis bien dans cet univers là, oui, j'ai pu poser les questions que je voulais, oui vraiment, je, bien ! C'est pour ça que l'année prochaine je recommencerai cette expérience là et je n'irai pas de l'autre côté !

**A la même date vous pensez ?**

Alors, je me suis dit que je viendrai sûrement la semaine de Pâques parce que la semaine dernière il n'y avait pas beaucoup de monde. Je pense que les gens ont envie de fêter Pâques. Bah moi je crois que prendrai la première semaine de cure la semaine, oui, je prendrai à peu près à cette époque là.

**Est-ce que c'est important pour vous d'être chouchoutée, d'avoir ces soins personnalisés ? Qu'il n'y ait pas beaucoup de monde ?**

Ah bah bien sur, ah bah oui, oui, oui, oui, c'est très important pour moi. Parce que je n'ai pas eu l'impression d'être très chouchoutée quand on était en jeune, ou dans ma vie, donc là j'ai la chance d'avoir du temps, un peu d'argent aussi sûrement et de pouvoir bénéficier de ça donc, d'un accueil, d'un confort, ...

**Est-ce que vous pouvez me dire ce que vous pensez de Bagnoles de l'Orne ?**

La ville ? Et bien écoutez quand j'avais dit à un ami que je venais ici il m'avait dit « oh, ne va pas là-bas, moi j'y suis passé mais alors il n'y a que des vieux ». Mais j'ai dit « on est vieux hein, donc ça ne devrait pas trop me poser de problèmes. « Ah » il me dit « quand même quand on se promène là bas on ne voit que des vieux ». Et mon fil qui est beaucoup plus jeune m'avait dit « oh, je suis passé à Bagnoles, c'est joli, c'est vert, il y a de l'eau ». Et bien mis à part qu'on est arrivé sous des trombes d'eau, comme chez nous aussi, non je trouve ça, je trouve une petite ville agréable. Je trouve qu'à partir des thermes on peut partir à pied et faire de jolies balades et ça c'est drôlement bien. Le parc du château avec les arbres magnifiques, oh oui, bon bah la petite chapelle là bas...

**Saint Ortaire ?**

Oui ! Je n'y suis pas allée à pieds parce que avec... mais j'irai à pieds !

**J'allais dire, comment vous pouvez la caractériser en quelques mots cette ville ?**

Euh... Verte, une ville verte, tournée vers le tourisme quand même hein, je ne sais pas comment elle pourrait vivre sans la cure mais accueillante, les gens sont sympathiques, j'y vais dans des restaurants, dans des petits salons, voilà,...

**Est-ce que pour vous, l'ambiance générale de la ville apporte également quelque chose pour le bien-être que vous recherchez ?**

Un plus ? Ah bah oui, bah oui, parce que si j'étais obligée de prendre un bus pour arriver dans la campagne, si j'étais obligée... Oui si je ne l'aimais vraiment pas cette ville ça me contrarierait parce que, ça me ferait m'enfermer sur moi-même alors que là le fait de, d'avoir la possibilité de faire de belles balades, ça m'ouvre vers l'extérieur ! C'est ça qu'est bien...

**Quelle vision avez-vous de la vie que vous menez à Bagnoles pendant trois semaines ?**

Oh, bah une vision, ... c'est-à-dire que moi je me dis, quelle chance j'ai, quel bonheur j'ai et je me dis « ça serait bien qu'il y en d'autres ». Je pense à d'autres personnes ça serait bien qu'ils puissent venir bénéficier de soins comme ça, donc voilà, beaucoup de chances !

**Quels sont les lieux que vous fréquentez dans Bagnoles en dehors de la cure ou peut-être ceux que vous délaissez ?**

Alors, euh, et bien les premiers que j'ai fréquentés c'est les restaurants, ensuite c'est l'église, euh voilà, les restaurants, l'église, et le salon de thé. Voilà. Si je suis allée au cinéma aussi, je l'ai cherché d'abord, je n'avais pas vu que c'était au casino voilà. C'est tout, il n'y a pas grand-chose d'autre.

**Est-ce que cette vie est différente de votre vie de tous les jours ?**

Ah bah oui, parce que je n'ai pas le temps de m'occuper de moi comme ça autrement ! Elle est voilà, je suis quand même plus tournée vers moi que dans la vie courante autrement. Voilà. Elle est différente, je suis oui, je ne suis pas cocooning comme ça chez moi !

**Entre guillemets, vous reviendriez ici pour prendre soin de vous et affronter toute une année ?**

Oui ! oui, oui... Affronter j'espère que je n'aurai pas à affronter comme ça des choses mais oui pour être bien, enfin, bien vivre les choses, bien les visualiser et vous savez prendre du bon côté, ne pas dramatiser, voilà, ça m'a vraiment, ce temps béni pour moi est un temps de réflexion de, je repasse ma vie et je me dis « comment je pourrais faire pour que ce soit autrement pour que ce soit plus... voilà ». Là j'ai le temps de penser de voir ce qui n'était pas terrible !

## ENTRETIEN AVEC EMMANUELLE ET LUCIA (59 ET 40 ANS)

**Donc dans un premier temps déjà j'aimerais savoir comment vous avez fait ce premier pas de venir, et quels soins vous avez choisi ?**

Emmanuelle : Alors le premier pas c'est moi. Ça fait très longtemps que je rêve de faire, j'adore l'eau donc c'était une façon de l'approcher avec de l'eau chaude tout ça et j'ai embarqué mon amie pour une semaine entre fille. Voilà, et Bagnoles de l'Orne parce que la Normandie je connais, je connais particulièrement Argentan et que c'était pas si loin de Paris parce qu'on est en banlieue Parisienne. 240 km c'est très accessible. Ça reste raisonnable. On est venu en voiture. Est-ce que ça répond à votre question ?

**Quel offre de soins avez-vous pris ?**

E : On a pris comment ça s'appelle ? Cure anti-stress, quinze soins, c'est un peu léger...

Lucia : Attend, on est qu'au milieu...

E : Oui, on est qu'au milieu.

**Sur combien de jours ?**

E : Cinq. Non le premier jour était un peu décevant, voilà, mais comme il y a la piscine avec de l'eau chaude, je me console.

**Est-ce que vous pouvez me parler de l'histoire de ce premier pas en fin de compte ?**

E : Oh, c'est une longue histoire (rires), non mais je suis uneoureuse de l'eau donc moi là où il y a de l'eau j'y vais si elle est chaude, donc c'est vraiment une nécessité quoi ! C'est ce qui représente pour moi le repos, la régénération, je ne suis pas poisson pour rien fin c'est mon élément. En fait... L'eau chaude parce que l'eau froide, les côtes, là, jamais je ne mets pas en maillot, je ne peux pas rentrer.

**Et vous-mêmes vous êtes venue accompagner votre amie... ?**

L : Oui voilà, j'ai suivi le coup de cœur (rires).

**Il y a raisons qui vous ont amenées à y participer hormis cette amour de l'eau, raison de santé ou autre ?**

E : Si, si, Bagnoles c'est quand même en lien avec la rhumato et comme j'ai des douleurs dans les muscles je me suis dit « pourquoi pas essayer quelque chose qui soigne ça aussi ». Alors bon c'est en libre mais bon pourquoi pas voir ça.

**Vous avez déjà fait des soins thermaux ou des cures ?**

E : Non jamais j'ai fait une thalasso une fois, et j'ai trouvé ça génial !

**Ça serait une sorte de premier pas pour envisager une cure ?**

E : Alors pas trois semaines à l'heure d'aujourd'hui. C'est trop long pour moi dans ma vie mais une petite cure pour voir, mais de toute façon je pense qu'on reviendra non ? Eventuellement on reviendra. Pour un coup de cœur, enfin une semaine coup de cœur, pour une prise en charge différente, en fait. Mais on verra, si tu es partante ! Parce qu'il faut trouver les gens avec qui on part quand même. Tout le monde n'a pas les mêmes goûts.

**Et c'est la première fois que vous venez dans des instituts pour « chouchouter » votre corps ?**

E : Non, non, non, non...

L : Non, ça on connaît déjà quand même ! (Rires).

E : Non, comment dire, chez l'esthéticienne, un massage, moi j'ai déjà fait un enveloppement d'algues, à Argenteuil. Voilà des choses comme ça, non, non c'est pas la première fois, je dirais c'est une suite, une autre forme. Voilà.

**Qu'est-ce que vous venez chercher en fin de compte en venant ici ?**

E : Le repos, moi c'était le repos. Absolue nécessité ! Et toi ?

L : Le bien-être, le changement...

E : Laisser tout à la maison, les mecs, les soucis, le linge... Bah écoutez c'est vrai non (rires).

Bon, on se fait à manger quand même, personne ne le fait.

**Et vous séjournez où ?**

E : On a loué un petit studio juste en face du Lac, à la résidence du Lac. On est royalement, enfin pour pas cher on est vraiment royalement installé. On aime beaucoup la simplicité en fait, donc ça nous va bien en fait. Hein c'est vrai, des repas de roi, vous seriez sûrement surpris !

**Est-ce que vous pouvez vous présenter, votre vie, l'âge que vous avez, le travail que vous faites... ?**

E : C'est moi la vieille (rires). Bon j'ai cinquante-neuf ans, je suis mère de famille, mes enfants sont grands. Je suis psychothérapeute, je prends donc soin des gens qui ne vont pas bien, qui sont dans des difficultés existentielles. C'est le sens de ma vie, donc penser à moi, c'est une vraie bonne alternative pour régénérer le tout. Et toi ?

L : J'ai quarante ans, je suis assistante maternelle, voilà, une mère de famille et c'est tout, aussi simple que ça !

**Est-ce que vous pratiquez des pratiques de loisirs, associatives ou du bénévolat peut-être ?**

E : De loisirs je ne crois pas, on fait beaucoup de marche, je marche pas mal toi aussi mais ce n'est pas dans un cadre !

**Avez-vous des hobbies des loisirs, des pratiques physiques d'entretiens... ?**

E : Ouais la marche ! Toi tu vas pas mal à la piscine ;

L : Ouais c'est vrai, la zumba aussi j'aime bien.

**D'accord...**

L : C'est tout, tu fais que de la marche toi ?

E : De la cuisine, sérieusement hein, je cuisine énormément, quoi d'autre,

L : C'est peut-être par nécessité par moment...

E : Oui je n'ai pas toujours le choix.

**Quelles sont les activités qui vous tiennent à cœur ?**

E : Oh, la relation aux autres, alors ça peut-être partout, tout le temps, voilà ça c'est vraiment le centre de ma vie. Ça peut être n'importe où au marché, dans un magasin, vraiment des gens qui viennent demander de l'aide, ça serait ça... oui, et toi ?

L : Enfin c'est ce que j'aimerais que ça change en fait c'est plutôt ça... un monde meilleur plus humain surtout ça...

**Pouvez-vous me parler des relations que vous avez avec votre famille, vos enfants ?**

E : Elles sont très bonnes, très, très bonnes,

**Qu'est-ce qu'elles vous apportent dans la vie ?**

E : Ah oui, ça fait parti des personnes à qui je donne, et ouais c'est un centre, c'est un axe, et, on a une belle relation, dans la simplicité, dans la vérité, si ça ne va pas on se le dit. Voilà, on prend soin les uns des autres, oui ça c'est une belle chose que j'ai faite dans ma vie, ils sont grands mes enfants maintenant.

L : Moi c'est un équilibre, c'est un équilibre pour moi. C'est mon bien-être. C'est un tout, mais je peux partir aussi sans hein.

**(Elles parlent tout bas)... Vous avez dit « ça repose » c'est ça ?**

E : Ah mais sérieux, c'est une nécessité hein parce que je pense que toutes les deux on est des mamans assez attentives, assez centrées sur les autres et que c'est à plein temps même quand ils ne sont pas forcément à la maison : « j'ai besoin de ci, j'ai un problème ». (Rires).

**Du coup cette escapade vous permet de vous ressourcer ?**

E : De me recentrer. Ouais, moi c'est vraiment ça, c'est me remettre au centre de moi, c'est vraiment la sensation que j'ai. C'est... Ouais il y a que... autant que possible le présent qui est intéressant ! Contempler, goûter, écouter, sourire, enfin voilà des choses comme ça quoi. C'est vraiment être axé sur le présent sans avoir à prendre en charge quelque chose pour l'extérieur. Je trouve ça rare et précieux !

L : C'est bien parlé je n'ai plus rien à rajouter !

E : Je cause bien moi. (Rires). Ce matin elle m'a dit que je me prends trop la tête mais à la fin ça fait des belles phrases ! (Rires) quand on réfléchit ! Ça centre ça aussi.

**Et vos situations conjugales ?**

E : Oh, que dire !

L : Non, nos situations, c'est t'es mariée, t'es veuve t'es... C'est ça hein ?

**Oui et ce que ça vous apporte dans la vie... ?**

E : Ah bah c'était ça moi j'avais bien entendu la question d'après ! J'ai personnellement un mari qui travaille énormément, alors lui le travail c'est sa vie ce qui fait que c'est un peu compliqué quand même pour moi dans l'ordre du partage et du compagnonnage. Mais en fait chacun fait ce qu'il peut

pour l'autre, donc à la fin on va dire que la situation de l'un permet à l'autre de vivre ce qu'il a besoin de vivre !

L : Non moi c'est parfait, je n'ai pas envie de développer, c'est tout simplement ça !

**Est-ce que vous pouvez me parler de vos relations amicales et pareil de la place que ça occupe dans votre vie et ce que ça vous apporte ?**

E : Parle un peu et après c'est moi qui cause parce que sinon tu ne dis rien. Comme je suis ton amie fais gaffe. (Rires).

L : Oh c'est une source de bien-être voilà, c'est pouvoir compter sur l'autre, et on peut. Pouvoir exprimer, parler avec quelqu'un qui nous écoute, c'est un joli équilibre de la vie. C'est très important pour moi. Moi seule je suis peu.

E : C'est aussi l'occasion pour toi de donner le meilleur de toi, je le dis parce que je suis son amie. Pour moi les amitiés c'est vraiment des espaces privilégiés d'être qui on est et si c'est pas ça et bien il n'y a pas de relations. Je ne perds pas dans des relations où je ne peux pas être qui je suis. Ça c'est une première chose et vraiment c'est un lieu d'expression du meilleur de moi. Voilà sans avoir, ouais, sans avoir besoin ni de rendre des comptes ni de jouer un rôle spécial ni d'être obligé, ni de donner, enfin voilà, ouais c'est un lieu de ressourcement !

**Vous avez vécu une épreuve difficile qui vous a donné envie de prendre soin de vous comme ça ?**

L : Moi personnellement oui ! Ah oui, j'ai, je suis tombée assez bas, tout ça qui m'a fait prendre... Ah oui, oui.

E : Moi c'est un état de fatigue en fait ! J'ai tellement donné, tellement fait, tellement, je me suis tellement mobilisée pour, pour le bien-être de tous qu'effectivement j'ai un peu grillé mes cartouches, j'ai besoin de me reposer.

**Votre métier ?**

E : C'est pas forcément ça, c'est une attitude générale d'être, de prendre soin des gens oui et puis il y a quand même des épreuves qui font qu'on donne beaucoup à un moment mais ça ne s'arrête pas forcément derrière donc on redonne. Mais à la fin il n'y a plus de jus...

**Pouvez-vous me parler de votre relation avec votre médecin traitant ?**

E : Oh mon dieu, je viens d'avoir une expérience épouvantable. Donc en fait... Que dire, je venais de changer de médecin pour me rapprocher. Enfin c'est quelqu'un qu'on connaissait, c'était un médecin généraliste que je connaissais il y a longtemps. Je me suis rapprochée de lui géographiquement parce que ça me changeait la vie et en fait clairement il est dans le pouvoir, il est dans le savoir et on ne sort pas de la grippe et de la gastro donc c'est assez lamentable. Je suis dans une recherche de santé dans une médecine parallèle donc quand on vous rie au nez en disant que c'est bizarre tout ça c'est un compliqué. Donc je vais revenir vers l'ancien qui est plus léger, qui me laisse au moins être qui je suis là-dedans. Mais pour moi non c'est globalement, aujourd'hui les médecins c'est à pleurer, c'est à pleurer ! Je sais pas si c'est le faire d'habiter dans la région parisienne, ils sont débordés ils sont fatigués... Sorti vraiment des trucs, ils ne cherchent plus quoi... Dès que vous avez un truc un peu j'allais dire « bizarre » oui ok bizarre qui sort de l'ordinaire, ils ne cherchent plus ! Ils passent à côté hein... Ca franchement c'est grave !

**Il n'y a pas de relation de confiance avec votre médecin ?**

E : Non, puis ils ne cherchent plus ! Soit vous êtes dans cette case et tout va bien et si vous ne l'êtes pas, ce qui m'est arrivé quand même plusieurs fois ces deux dernières années, on n'a pas d'aide ! Faut chercher tout seul ! Même, ils vous donnent un médicament c'est à vous de savoir les effets secondaires et ce qu'il faut. Moi je sais il y a une fois, il y a quelques années des corticoïdes pour des problèmes de gorge, faut savoir qu'il ne faut pas manger salé... Enfin je veux dire, je ne sais pas ! Je trouve ça vraiment grave !

L : Moi j'ai un bon rapport avec mon médecin traitant je lui fait confiance ! Bien, il est très lent. Mais bon, on ne peut pas tout avoir.

**Est-ce que vous avez tendance à aller vers des médecines parallèles ?**

E : J'ai choisi ça, c'est un choix de plus en plus fort depuis des années. Il y a très longtemps mes enfants ont eu des soucis de santé d'accord ? Mais vraiment sérieux quoi. Clairement la médecine traditionnelle aurait prescrit des hormones à vie, des choses comme ça. Grâce à un parcours du combattant dans la grande solitude, ils ont guéri, enfin ma fille a guéri. Voilà, donc oui c'est une recherche, vraiment oui, tout ce qui est acupuncture, homéo, j'ai la chance d'avoir un médecin, enfin c'est pas un médecin, médecine chinoise tout ça, formidable, pas remboursée ni rien hein... Ouais,

vraiment bien, après je ne crache pas dans la soupe. Si j'ai un truc grave et que c'est la chirurgie parce que j'ai eu ça il y a trois ans, alors on le fait ! Mais, plutôt oui, les médecines parallèles ouais, clairement.

L : Non moi je n'ai pas trop de soucis de ce côté-là, je n'ai pas besoin de trop chercher, je n'ai pas encore beaucoup de problèmes de santé donc ça va...

**D'accord. Quel rapport est-ce que vous entretenez avec votre corps ?**

E : Aujourd'hui très bon. Plus je vieilli mieux je le vis. Bah ça vient du fait que j'ai appris à me connaître, que j'ai appris à écouter aussi mes besoins, voilà, donc et être plus gentille avec moi quoi. Ouais c'est une forme de réconciliation... Se faire la misère à coup d'un kilo de plus un kilo de moins, les magazines qui montrent des images etc. Moi je crois que ce qui me réconcilie c'est la recherche d'être heureuse et d'y arriver, enfin en tous les cas de tendre vers ça. Donc, mon corps c'est mon support c'est ce qui me permet de vivre les choses plus profondément donc alors oui c'est mon ami.

**Et cette perception elle a changé ?**

E : Ah oui, énormément, avec les années ! Ah oui, je me suis fait plein de misères, ah oui c'est vraiment le fruit du chemin, mais par contre je dirais le bémol c'est cette fatigue et des fois c'est déprimant d'être sans ressource, ne pas pouvoir vivre les choses parce qu'on n'a pas de jus... Donc il y a des choses vous choisissez de ne pas les faire ! Oui ça c'est un peu dur quand même, il y a des moments c'est un peu dur je suis un peu triste avec moi. Mais le reste du temps oui je m'entends plutôt bien avec moi-même.

L : Moi pas du tout, pas réconciliée avec mon corps, non c'est pas ça ! Ça va venir avec les années on va dire ça ! Non j'ai du mal moi, je me sens un peu trop grosse bref il y a des petites choses qui ne me conviennent pas, bref c'est mon corps !

**Vous êtes attentives à vos douleurs, vous êtes à l'écoute de votre corps ?**

E : Euh personnellement oui, maintenant il y a des douleurs comme dans les muscles ou au niveau des articulations c'est difficile d'avoir des vraies résolutions. L'ostéopathe fait partie des solutions, les étirements font partie des solutions maintenant. Il y a des matins qui ne changent pas mais on fait avec ! T'as mal toi ?

L : Non moi ça va, mais je ne m'écoute pas toujours ! Quand il faut y aller, il faut y aller. Mal ou pas mal on avance ! Ça doit être l'âge qui change après, c'est l'âge la sagesse qui change un peu.

**D'ailleurs votre perception elle a changé ?**

E : Ah oui, oui...

**Vous étiez plus dans l'action avant ?**

E : Dans la force, dans la volonté la force avant oui...

**Et maintenant vous vous écoutez ?**

E : Bah je n'ai plus beaucoup d'alternatives hein, soit j'écoute soit je crève, donc je ne veux pas mourir tout de suite, j'attends encore un peu. Mais ça, c'est juste parce que ça fait mal, c'est aussi parce que ça permet une autre façon d'être au monde, de goûter, de sentir, de vivre en fait. C'est plus posé, c'est plus connecté, donc voilà, c'est à travers la douleur ou l'imitation mais il y a un retour bénéfique, c'est ça l'intérêt. Bon, c'est vrai que si je l'avais appris plus tôt et autrement peut-être que je ne serai pas obligée de payer la facture mais bon en même temps c'est le chemin qui permet, ça vaut le coup, je ne chercherais pas la souffrance... Ni la douleur, mais c'est quand même, il y a un cadeau dans tout ça, il faut le voir... Amen (rires).

**Est-ce que vous pratiquez des activités physiques d'entretien ?**

L : On a fait du vélo ce matin ! Du vélo sur rails !

E : Si on pratique dans l'idée d'entretenir ? Non, pas ça, plus comme ça, plus maintenant...

**Je parle de pratiques qui peuvent permettre de se sentir bien dans son corps ?**

E : C'est ça c'est plus, si, si moi j'ai besoin de bouger de décharger les tensions dans le mouvement donc une fois que j'identifie ça, ça m'est arrivé à une période j'étais tout le temps entrain de marcher parce que j'avais les angoisses, je marchais au moins essayer de gérer ça ! C'est vraiment une réponse ouais pour aller bien dans sa tête aussi ... Et comme ça on est toutes les deux parce que du coup on marche ensemble !

**Quel rapport ou comment est-ce que vous appréhendez votre vieillissement ?**

L : Moi il me fait peur, je ne sais pas pourquoi, ça me fait peur, je ne peux pas vous l'expliquer mais ça me fait peur, bref on vieillit mais...

E : Moi je suis plus vieille que toi et je la travaille au corps pour qu'elles s'occupent de moi quand je ne ferai plus rien. On rigole beaucoup avec ça, euh, pour moi le vieillissement c'est cultiver un état interne de projet de saveur de goût de vivre avec vraiment le pouvoir vivre jusqu'au bout, cette attention, cette amour pour les gens ! Ça c'est ce que je me souhaite... Alors l'état physique ça va être une adaptation, enfin quelque soit l'état physique il s'agit pour moi de vivre ça donc on ne sait pas encore quoi on va vivre mais ce sera ça la direction ! Quoi qu'il m'arrive, quelque soit l'état dans lequel je vais me retrouver il s'agit de vivre ça jusqu'au bout, et en attendant trouver des moyens pour le vivre activement sans m'épuiser le mieux possible maintenant. Voyons voir, et ça, ça change, les propositions commencent déjà à changer, je ne m'intéresse plus aux mêmes choses...

**Et d'ailleurs votre perception du vieillissement à changé ?**

E : Ah oui, mon rapport à la mort est quand même assez amical je dirais, je n'ai pas peur de la mort je suis capable d'accompagner les gens qui meurent. Je suis capable d'être présente dans une véritable présence accompagnante dans la souffrance, dans les derniers pas de vie, pour les personnes qui sont autour de cette personne qui part donc je trouve que j'ai quand même beaucoup de chance de pouvoir vivre ça, après le grand passage, ça sera toujours un passage hein. Je ne sais pas, c'est l'inconnu mais en fait mon idée c'est de vivre pleinement jusqu'au bout de ma vie donc la vieillesse je sais pas du coup je, c'est pas forcément effrayant. Il y a une réorientation, il y a une diminution des forces et des possibles mais pas forcément au niveau du cœur profond, pas forcément, au contraire, ça pourrait bien être plus savoureux, si tu me vois dérailler plus tard, tu me dis hein tu me tires les oreilles (rires).

**Vous avez mis en place des objectifs de vieillissement, enfin des... ?**

E : Des stratégies ! Moi j'ai une vraie orientation de cœur donc je vais essayer de faire agrandir ça et de le vivre absolument jusqu'au bout. C'est ce que je vous disais à l'instant il n'y a pas d'autres choses, les moyens seront certainement révisés, adaptés, et puis quelque part aussi à recevoir de la vie hein... Plus l'orientation est claire au profond de soi, plus la vie répond à ça donc il va m'être proposé ou donné des choses qui vont me permettre de vivre ça jusqu'au bout. J'ai bien la fois là-dedans moi, je ne vais pas lâcher l'affaire !

**Comment est-ce que vous percevez votre semaine ici ?**

E : À toi d'abord, cadeau du ciel c'était ça hier...

L : C'est moi qui l'ai dit...

E : Non une très belle semaine, waouh, avec un soleil extraordinaire, non la lumière de dehors c'est la lumière de dedans et puis beaucoup de joie parce que c'est vrai que c'est la première fois qu'on passe une semaine ensemble.

L : On a fait week-end mais pas semaine. On augmente la dose, bientôt on pourra venir trois semaines.

E : Ouais beaucoup de place pour le présent, l'improvisation, une attention particulière à l'autre enfin, particulière, chez nous,

L : Naturel, que du bonheur !

E : Oui chez nous c'est naturel mais d'habitude on ne vit jamais aussi longtemps ensemble. Que chacune, ouais c'est vraiment de permettre à l'autre de vivre ce qu'elle a besoin de vivre. C'est vrai qu'on fait comme ça des petits bouts mais là c'est jour et nuit, c'est toute la semaine, c'est très bien.

**Est-ce que du coup vous venez je ne sais pas, pour renforcer cette amitié, ou stimuler cette amitié ?**

E : Pour avoir du temps pour la vivre on va dire pour avoir du temps pour la vivre ! Hein ? Pourquoi on vient ? Enfin nous on a une amitié d'une force... Hein, depuis toujours. Enfin c'est pas depuis aussi longtemps que ça qu'on se connaît, combien tu as dit ? Sept ans ? C'est pas si vieux hein... Mais on est très accompagnante dans la vie de tous les jours, c'est pas forcé qu'on se voit dans la vie de tous les jours. On prend soin l'une de l'autre, voilà, l'une a besoin, donc on n'a pas besoin de renforcer mais avoir le temps c'est bien.

L : Et faire des choses différemment aussi, vivre des petits moments à nous, quand ça nous arrive...

E : C'était toujours coupé voilà dans le reste de la vie...

**C'est important pour vous de venir ensemble pour cette semaine, vous ne seriez peut-être pas venue séparément ou si ?**

E : Moi je sens que si, je peux venir toute seule parce que j'ai aussi un goût de la solitude et tout ça, mais je suis très contente qu'on la partage ! C'est une autre forme !

L : Moi toute seule non, c'est sur que non, sur que non ! Je ne suis pas prête, non...

E : Et puis tu n'as pas d'intérêt, moi j'aime bien méditer, réfléchir faire le vide, enfin ça ne me gêne pas d'être seule et puis je parlerais à n'importe qui donc de toute façon, je ne serais jamais seule.

**D'ailleurs c'est important les relations sociales dans un endroit comme ça pour vous ?**

E : C'est plus, c'est pas des relations sociales, pour moi c'est des moments de rencontre humaine. Je suis désolée mais sociale, ce n'est pas une recherche, ça se présente, c'est une espèce de légèreté qui se vit et qui se partage !

L : C'est agréable ! De sourire quand on a un sourire en retour ... On a rencontré déjà mais c'est pas non, c'est pas tout le temps...

**Est-ce que vous attendez des bénéfices en venant ici ?**

E : Je ne suis pas sur d'avoir des attentes mais je suis sûr qu'il y en aura des bénéfices. Non ce qui est important c'est ce qui se vit là maintenant et c'est sur que cette parenthèse, cette façon particulière de pouvoir vivre son entrée en soi, de pouvoir aller vers ses envies, de profiter du soleil d'écouter les oiseaux, oui ça peut faire que bien, il n'y a pas de doute ! Il n'y a pas d'attente particulière !

**Quand vous entendez le terme « bien-être » qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ?**

E : Il y a le mot être et ça, ça me tient à cœur « être », et pourquoi pas bien... Être bien, bien avec soi même bien dans qui on est, bien dans la présence à soi, bien dans le contact avec ce qui nous entoure, des choses comme ça quoi.

**Et qu'est-ce qu'il représente à vos yeux ce bien-être ?**

E : Fondamentalement pour moi c'est un contact plénier avec ma profondeur. Ce qui est une recherche hein, c'est pas du tout quelque chose que je peux vivre, c'est vraiment une connexion j'allais dire totale avec qui je suis. C'est-à-dire savoir qui je suis, connaître son parfum et puis c'est tout ces élans, ces mouvements, cet amour en moi, enfin voilà c'est être là-dedans ! Être branchée à la source quoi, et vivre ! Enfin c'est une recherche. Je peux encore m'améliorer !

**Pour vous il y a l'idée de provoquer son bien-être, d'être dans l'action ?**

E : Ah, la recherche c'est pas, c'est que le contact plein, ce n'est pas une volonté d'être, c'est une connexion, c'est ne pas se laisser mettre à mal par ce qui vient du monde, l'état des gens, le non recevoir de ce que je donne, c'est ça, c'est, finalement cette plénitude d'être sans se laisser malmené par l'état du monde ! Tu ne vas quand même pas très bien et l'état des gens qui ne pas très bien non plus, enfin cette inhumanité grandissante, moi je trouve ça très très répandue, enfin nous on vit en région Parisienne, on est gâtées... Plus qu'ici, plus qu'en province, malgré tout, je sens tout le temps la différence quand même. Hein c'est vrai, ils sont plus violents par chez nous, humainement.

L : Il n'y a plus d'humanité...

E : Il y a beaucoup de violence, beaucoup de maltraitance, de violence... De manque d'attention, de manque de respect, de... on te marche dessus ! T'es par terre ils viennent te casser la gueule, on te marche dessus, on ne te voie pas, moi je trouve ça un peu raide...

**Qu'est-ce que vous pouvez me dire par rapport aux activités de Bien-être qui vous ont été proposées jusque là ?**

E : Je dirais que c'est un prétexte, c'est un peu un prétexte, je trouve ça un peu léger, par rapport qualité prix, je trouve ça un peu léger, après je sais qu'il y a le personnel, fin je sais tout ça quoi, mais ça veut dire que c'est le prétexte de vivre le reste quoi, fin pour moi c'est ça que je vie là... Fin', c'est un peu, peu, c'est un peu vide, c'est un peu mécanique, c'est un peu bruyant...

L : C'est un peu à la chaîne quoi...

E : Mais bon c'est le commerce, on est dans le commerce ici, à haute dose quoi, les produits là qui vendent ça coûte un œil, fin' voilà, c'est un prétexte pour vivre le reste et c'est quand même mieux que rien. Moi j'avoue j'ai un peu de mal, mais même ma Thalasso qui m'avait coûté une blinde, et qui était quand même un peu plus de qualité je trouvais ça quand vachement frustrant, le temps des soins par exemple, bon là je n'arrive pas à me détendre je suis trop petite par rapport à la baignoire. Je suis toujours entrain de lutter pour ne pas me noyer, sérieux hein, donc du coup je pars moins qu'à la Thalasso...



L : Mais quinze minutes c'est juste, c'est mieux que rien, mais c'est juste...

**J'allais donc vous demander si cette ambiance du spa thermal vous permet d'atteindre cet idéal de bien-être que vous vous êtes fixé ?**

E : Ah oui, parce qu'on se le fabrique, c'est que je vous disais que c'était le moyen d'accéder à ces autres choses, comme d'être ensemble, de rire, de se laisser vivre, de profiter de l'eau chaude de la piscine, voilà, tout ce qui entoure on va dire ! Ou même moi je dirais de créer du lien avec les personnes qui proposent les soins, en fait, je sens bien que ça je le vie, donc finalement je ne suis pas à côté de ma place, mais strictement les soins, je trouve ça un peu léger, j'ai du mal.

**L'ambiance, l'univers de bien-être que propose le spa plutôt que les soins... ?**

E : les filles sont adorables, ouais c'est gentil mais c'est parce que moi je vais vers elles aussi, et parce que c'est dans ma façon d'être aussi, donc ça me fait du bien et je le donne mais, par exemple le truc de, ça je le mettrai dans les commentaires, les soins de boue là, c'est le foire dans, il y a du bruit, les chaussures font du bruit, on entend à côté, c'est le bazar enfin on ne peut pas se lâcher dans le truc, vous voyez ce que je veux dire. C'est agréable, c'est chaud mais l'environnement n'est pas du paisible. Puis les autres c'est un peu court, quinze minutes fin c'est un peu court !

**Et cet état de bien-être c'est un objectif pour vous ?**

L : oui c'est important pour tenir l'année, on verra ça aux prochaines vacances...

E : Oui c'est ça oui, aussi, de prouver des moyens de le vivre pas qu'une fois par an en venant ici quoi. Être bien, comment je m'y prends ? Au quotidien, mais moi je vais vous dire c'est très simple par exemple je déguste mon thé du matin... Ca c'est... C'est des petites choses comme ça !

L : Je déguste la tablette de chocolat, ça... (rires).

E : Le résultat n'est pas le même... Les conséquences ne sont pas les mêmes...

L : Après, pourquoi on n'aime pas son corps hein ?

**Qu'est que vous pouvez me dire sur Bagnoles de l'Orne ?**

E : Moi j'aime beaucoup...

L : Oui, moi aussi...

E : J'étais déjà venue pour un feu d'artifice un 14 juillet mais c'était déjà la nuit tombée donc je ne me souvenais pas de la ville vraiment, je n'avais pas visité j'étais venue pour le feu d'artifice. Je trouve ça absolument charmant, d'ambiance rétro, retour en arrière, j'adore, je trouve ça très, très charmant.

L : Il y a des châteaux partout...

E : Elle se prend pour une princesse depuis qu'elle est arrivée,... Elle me traite de blanche-neige.

**Et quels mots vous viennent pour décrire cet endroit du coup ?**

L : bah le bien-être déjà, évidemment on est bien ici.

E : La ville hein ? Ouais ouais, je trouve ça charmant, attachant, assez typique, typé, dépaysant dans l'époque... On a droit à une tisane après ?

**Est-ce que vous diriez que c'est une bulle ?**

E : Oui moi je dirais une parenthèse plutôt ! Ca vous va parenthèse vous êtes d'accord ? Moi je vous pose une question ? C'est fini ?

**Une petite question encore, est-ce que justement cette ville que vous qualifiez comme charmante permet également d'atteindre le bien-être recherché ?**

E : Surement, surement, surement ! Ca nous change énormément de notre banlieue ouais parce que c'est quand même...

L : Oui c'est reposant, on entend les oiseaux, on se couche avec le chant des oiseaux on se réveille avec le chant des oiseaux...

E : Mais même la population, nous on vient d'une banlieue comment dire maghrébine

L : Métissée !

E : Quand même ça devient dominant, ça devient très fort, mais ça change, du coup c'est différent quoi !

**Est-ce que cette vie est différente de votre vie de tous les jours et est-ce que ça devient une nouvelle vie ?**

E : Bah non on va retrouver la notre mais c'est assez de vitamines pour repartir oui. Ca peut pas être, on peut pas vivre ça tout le temps non, c'est pas une vie ça, ah non, non vivre en vacances c'est

pas un plan de vie, c'est vivre le sens de ma vie, ah non, non, non, les vacances ça n'aurait pas de goût on en aurait marre...

L : Un bon changement oui.

E : Mais de temps en temps pourquoi pas...

L : On a fait des balades déjà c'est super et profité du bon air !

E : Vivre à rien faire s'occuper de soi on aurait du mal ça va un peu une semaine.

L : Voilà une semaine c'est bien !

Annexe n° 2 : Sociographie des interviewés

<i>Prénom</i>	<i>Type d'activité</i>	<i>Âge</i>	<i>Lieu d'habitation</i>	<i>Profession</i>
Charlotte	Spa Manager adjointe	34 ans	---	---
Jenny	Spa Manager	---	---	---
Catherine	Curiste libre	82 ans	---	---
Huguette	Curiste	70 ans	---	---
Jean-Charles	Curiste	89 ans	---	---
Martine	Curiste	70 ans	---	---
Maryse	Curiste	70 ans	---	---
Michèle	Curiste	64 ans	---	---
Nicole	Curiste	69 ans	---	---
Alain	Abonné	61 ans	---	---
Claudine	Abonnée	77 ans	---	---
Pauline	Abonnée	38 ans	---	---
Aurélie	Hédoniste	27 ans	---	---
Bernadette	Hédoniste	59 ans	---	---
Elisabeth	Hédoniste	69 ans	---	---
Emmanuelle et Lucia	Hédoniste	59 & 40 ans	---	---
Marie-Hélène	Hédoniste	63 ans	---	---
Pascal et Nathalie	Hédoniste	45 & 42 ans	---	---

### Annexe n° 3 : Guide d'entretien

<b>La démarche du curiste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment en êtes vous venu et comment vous est venue l'idée de faire une cure à Bagnoles de l'Orne ?</li> <li>• Pouvez-vous me parler de l'histoire de ce premier pas ?</li> <li>• Comment avez-vous choisi de participer à une cure au spa thermal ?</li> <li>• Y-a-t-il peut-être des raisons qui vous ont amenées à y participer ?</li> <li>• Venez-vous en cure avec la ferme intention de reprendre votre vie en main ?</li> </ul>
<b>Son itinéraire De vie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouvez-vous vous présenter ? Votre âge, votre vie, vos pratiques de loisirs, vos pratiques associatives, vos hobbies, l'endroit où vous habitez etc. Travaillez-vous encore ? Pratiquez-vous des activités de bénévolat ?</li> <li>• Quelles sont les activités qui vous tiennent à cœur ?</li> <li>• Pouvez-vous également me parler des relations que vous entretenez avec les membres de votre famille ? Si vous avez des enfants, des petits enfants, si vous les voyez régulièrement ?</li> <li>• Quelle est votre situation conjugale ?</li> <li>• Que vous apportent d'ailleurs ces relations ?</li> <li>• Pouvez-vous me décrire également vos relations amicales ?</li> <li>• Avez-vous vécu une épreuve difficile, avant votre première cure ? Pouvez-vous m'en parler ?</li> <li>• Pouvez-vous me parler de votre médecin traitant ? Quelle est votre relation avec ce dernier ?</li> <li>• Utilisez-vous d'autres formes de médecine ?</li> </ul>
<b>Son rapport au corps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quel rapport entretenez-vous avec votre corps ?</li> <li>• Etes-vous attentifs à ses douleurs ?</li> <li>• Est-ce que votre perception de votre corps a changé ?</li> <li>• Avez-vous beaucoup de douleurs ? Et comment gérez-vous ces douleurs ?</li> <li>• Pratiquez-vous des activités physiques ? En avez-vous pratiqué avant ?</li> </ul>
<b>Son rapport au Vieillessement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment appréhendez-vous votre vieillissement ?</li> <li>• Est-ce que ce rapport a changé ?</li> <li>• Et quel rapport en fin de compte avez-vous avec ce qui arrive au terme du vieillissement ?</li> <li>• Mettez-vous en place des objectifs de vieillissement ?</li> </ul>
<b>Son rapport à la cure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment percevez-vous vos trois semaines de cure ? Une épreuve, un travail, un loisir, du tourisme, un break ?</li> <li>• Venez-vous chercher quelque chose en venant à la cure de Bagnoles de l'Orne ? De la tranquillité, un renfort de la vie de couple, un meilleur bien-être corporel ?</li> <li>• Est-ce important pour vous de venir seul, accompagné ?</li> <li>• Depuis combien de temps êtes-vous sur Bagnoles de l'Orne ?</li> <li>• Avez-vous créé quelques habitudes ici ?</li> <li>• Quels sont vos objectifs de cure en quelques sortes ? Les bénéfices que vous attendez ?</li> <li>• Qu'est ce qui vous plait dans la cure que vous faite actuellement ? Et donc ce qui ne vous plait pas ?</li> <li>• Les pratiques que vous appréciez ... ?</li> <li>• Avez-vous créé des relations pendant votre cure ? Avec les autres curistes, le personnel, ou même des personnes de Bagnoles ?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouvez-vous me parler de ces relations ?</li> <li>• Votre séjour en cure permet-il de renforcer vos relations avec vos enfants ? Avant et après le départ par exemple ?</li> </ul>
<b>Son rapport au B-E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quand vous entendez « Bien-être », que vous vient-il à l'esprit ?</li> <li>• Que représente à vos yeux le bien-être ?</li> <li>• Que pouvez-vous me dire par rapport aux activités bien-être proposées par le spa thermal ?</li> <li>• L'ambiance spa-thermal permet-elle d'y accéder ?</li> <li>• A vos yeux, le bien-être est-il un objectif ?</li> </ul>
<b>Le rapport à Bagnoles de l'Orne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouvez-vous me dire ce que vous pensez de Bagnoles de l'Orne ?</li> <li>• Quels mots vous viennent pour décrire cet endroit ?</li> <li>• Quelle vision avez-vous de la vie que vous menez ici pendant trois semaines ?</li> <li>• Quels lieux fréquentez-vous, en dehors de la cure à Bagnoles ? Quels sont les lieux qui vous séduisent le plus, et ceux que vous évitez au maximum ?</li> <li>• Cette vie est-elle différente de votre vie de tous les jours ?</li> <li>• Cela devient-il une nouvelle vie ?</li> <li>• Où résidez-vous (si la question n'a pas été soulevée)... ?</li> </ul>

**Annexe n° 4**

**Photographies du B'o cottage, de l'établissement thermal et de Bagnoles de l'Orne**



*Le B'o Cottage*





*Devantures du B'o Thermes (ci-dessus) et du B'o spa thermal (ci-dessous)*





*Le lac et le Casino de Bagnoles de l'Orne*



*Le Château, hôtel de ville de Bagnoles de l'Orne*



Annexe n°5 : Plan du B'o resort

Plan de b'o resort

