

## Vacances pluvieuses, vacances... malheureuses ? Voici pourquoi un été pourri peut vous coûter bien plus cher que deux semaines de congés ratés

Le mauvais temps peut influencer le moral des vacanciers, via des mécanismes psychologiques et biologiques. Il existe toutefois des méthodes pour décompresser en toute sérénité même en cas de météo morose.

Avec Rachel  
Boichot

### **Atlantico : Le mauvais temps peut-il vraiment influencer le moral des vacanciers ? Si oui, pourquoi et comment cela se manifeste-t-il ?**

**Rachel Boichot :** Oui, le mauvais temps peut tout à fait influencer le moral des vacanciers, via des mécanismes psychologiques et biologiques.

Psychologiquement, les vacances d'été sont associées automatiquement au beau temps. S'il fait mauvais, il s'agit donc d'une attente déçue, qui peut générer de **la frustration, voire de la colère.**

Le fait qu'il fasse mauvais pendant les grandes vacances d'été peut aussi **déstabiliser psychologiquement**, ce qui est une impression désagréable, car, comme je viens de le dire et malgré le fait que le climat ne soit plus aussi stable qu'autrefois (il peut faire très doux comme cet hiver, et très mauvais comme ce mois de juin), les vacances d'été sont encore automatiquement associées au beau temps ; la notion de changement climatique n'a pas encore intégré les mentalités.

Enfin, nous vivons dans une société qui est de plus en plus dans le contrôle (des émotions, du corps, des objets), et la météo fait encore partie des choses sur lesquelles l'homme ne peut pas avoir d'influence, ce qui, là encore, casse une habitude pour laisser place au sentiment désagréable de **la perte d'assurance.**

**Ces trois mécanismes psychologiques sont d'autant plus forts si le mauvais temps dure longtemps par rapport au nombre de jours de congés pris, car cela donne l'impression angoissante d'être dans une espèce de "tunnel" qui n'en finit pas.**

Biologiquement, le fait d'avoir du soleil pendant les vacances remonte aussi automatiquement le moral, car il augmente notre exposition à la lumière. En 1984, le psychiatre américain Norman Rosenthal a démontré le lien entre lumière et dépression. Depuis, **des travaux ont postulé que cette action stimulante sur le moral agissait par l'intermédiaire de la sérotonine, un neurotransmetteur intervenant dans la régulation de l'humeur, du sommeil et de l'appétit.**

---

## **En cas de mauvais temps durant les vacances, y a-t-il des astuces pour profiter tout de même de son temps de repos ?**

La première chose à faire est d'abord d'arrêter de ruminer et de se focaliser sur la question : il fait mauvais, on n'y peut rien.

Ensuite, il ne faut pas renoncer à profiter du séjour pour autant. **Le dépaysement est, même s'il fait mauvais, très bon pour le moral, car il permet de faire une vraie coupure avec le quotidien.**

Ensuite, il faut simplement adapter les activités au mauvais temps, en suivant ses envies : rester lire un roman policier toute la journée dans son canapé, aller au cinéma, organiser des parties de cartes, jouer à des jeux de société, visiter des musées, des aquariums, profiter de spas, faire de la pêche si vous êtes au bord de la mer, etc.

## **Y a-t-il des personnes pour qui avoir du beau temps pendant les vacances est particulièrement important ? Si oui, vaut-il mieux privilégier les destinations où il fait forcément beau durant l'été ?**

**Le recours à la luminothérapie contre la dépression saisonnière a été validé en 2005.**

Néanmoins, le beau temps peut aussi avoir des conséquences néfastes sur le moral des personnes dépressives. En effet, l'arrivée du soleil pousse à faire des projets collectifs, au vu et au su de tout le monde, surtout depuis l'avènement des réseaux sociaux. **Cela peut renforcer le sentiment de solitude et d'anormalité très présent chez les personnes déprimées.**