

HABITAT ET HUMANISME



DES EFFETS SUR LA SANTÉ, LE BIEN-ÊTRE, L'ESTIME DE SOI ET LES RELATIONS SOCIALES ET FAMILIALES

EFFETS DE L'ACCOMPAGNEMENT AUX DÉPARTS
EN VACANCES POUR LES LOCATAIRES
D'HABITAT ET HUMANISME

Données recueillies en septembre 2024



VACANCES
OUVERTES



habitat &
humanisme

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION 4

- 1.1 Présentation d'Habitat et Humanisme 4
 - 1.1.1 *L'accès aux vacances chez Habitat et Humanisme* 4
- 1.2 Objectifs de l'Étude 5
- 1.3 Méthodologie 5
 - 1.3.1 *Comment les effets ont-ils été évalués ?* 5
 - 1.3.2 *Comment le questionnaire a-t-il été diffusé ?* 5
 - 1.3.3 *Qui a été interrogé ?* 6

2. L'EXPÉRIENCE VACANCIÈRE 9

- 2.1 Antériorité derniers séjours et dernières vacances 9
 - 2.1.1 *Dernier séjour de vacances et dernier court séjour* 9
 - 2.1.2 *Les raisons du non-départ récent en vacances (sous-population)* 11
- 2.2 Caractéristiques des séjours 12
 - 2.2.1 *Typologie du séjour* 12
 - 2.2.2 *Moyens de transport, destination, type d'hébergement* 12
 - 2.2.3 *Durée du séjour* 14
- 2.3 L'accompagnement d'habitat et humanisme 14
 - 2.3.1 *Déclencheur du départ* 14
 - 2.3.2 *Avec qui ? Comment ? Pour quoi ?* 15
 - 2.3.3 *L'aide de l'accompagnement à la préparation du projet et propositions d'amélioration* 16
 - 2.3.4 *Les effets de l'accompagnent* 17
- 2.4 Les effets du séjour 19
 - 2.4.1 *Le bien-être pendant le séjour* 19
 - 2.4.2 *Effets sur les relations sociales et familiales* 20
 - 2.4.3 *Effets sur l'estime de soi et identité sociale* 21
 - 2.4.4 *Effets sur le bien-être et la santé* 24
 - 2.4.5 *Changements globaux* 26
 - 2.4.6 *Nouveau départ* 27

3. CONCLUSION 28

1. INTRODUCTION



1.1 PRÉSENTATION D'HABITAT ET HUMANISME

L'association Habitat et Humanisme est une association de lutte contre le mal logement. Elle propose des solutions d'habitats adaptés et accompagne les personnes logées pour favoriser l'autonomie et l'insertion. Elle agit en faveur de la création ou du maintien de liens sociaux. Elle est structurée autour d'une fédération et de 59 associations locales couvrant 87 départements[1].

1.1.1 L'ACCÈS AUX VACANCES CHEZ HABITAT ET HUMANISME

Depuis 2018, la Fédération a noué un partenariat national avec l'Agence nationale des Chèques-Vacances (ANCV) afin de permettre aux locataires d'accéder aux vacances. La dotation a atteint les 100 000 euros en 2023 et a permis à 689 personnes de partir en vacances. La fédération ainsi que sept autres associations locales sont porteuses de projet ANCV : elles bénéficient d'une dotation en Chèques-Vacances et traitent directement les dossiers ANCV des locataires du mouvement.

La fédération est consciente, qu'au-delà de la stricte accessibilité aux vacances, l'accompagnement au départ en vacances constitue pour les porteurs et les porteuses de projets (salarié-es ou bénévoles) un réel support d'action sociale complémentaire et pertinent.

Afin de valoriser cette action vacances, la fédération d'Habitat et Humanisme a demandé à l'association Vacances Ouvertes la réalisation d'une étude s'attachant à démontrer que l'accompagnement puis la réalisation d'un projet de vacances entraînent un ensemble d'effets psychosociaux sur les locataires. Cette étude vient compléter une démarche globale de mesure d'impact du Mouvement[2].

[1] www.habitat-humanisme.org/

[2] www.habitat-humanisme.org/comptes-et-publications/rapports-impact-social/

1.2 | OBJECTIFS DE L'ÉTUDE

- ➔ Dresser un état des lieux des vécus et des pratiques :
 - Les caractéristiques socio-économiques des locataires
 - Leur projet de vacances avec Habitat et Humanisme
- ➔ Qualifier les effets qui peuvent découler de l'accompagnement puis de la réalisation d'un projet vacances chez les partant·es eux/elles-mêmes :
 - Les effets de l'accompagnement :
 - Acculturation au projet vacances ;
 - Développement de capacités, de qualités.
 - Les effets du séjour :
 - Les relations sociales et familiales ;
 - Les effets psychologiques et physiques : estime de soi, bien-être et santé.

1.3 | MÉTHODOLOGIE

1.3.1 COMMENT LES EFFETS ONT-ILS ÉTÉ ÉVALUÉS ?

Vacances Ouvertes (VO) a réalisé une étude de terrain démonstrative et compréhensive des effets, avec :

- Un recueil quantitatif par questionnaire au format électronique (Survey Monkey) ;
- Un document pour les accompagnant·es permettant d'expliquer la démarche et de respecter la méthode de passation des questionnaires auprès des locataires.

1.3.2 COMMENT LE QUESTIONNAIRE A-T-IL ÉTÉ DIFFUSÉ ?

D'après le bilan APV 2023, Habitat et Humanisme comptait 689 bénéficiaires des aides aux projets vacances dont 9 accompagnateurs. Le questionnaire avait vocation à être rempli par les locataires parti·es avec l'action vacances d'Habitat Humanisme en 2024. L'échantillon était estimé par Habitat et Humanisme à environ 700 locataires. L'objectif de 105 réponses (soit 15% de retours) a été fixé.

Trois méthodes de diffusion ont été réalisées du 05 septembre au 25 octobre 2024. Premièrement, la fédération Habitat et Humanisme a confié à VO les adresses mails de certains locataires pour l'envoi du lien vers le questionnaire par mails (réalisé le 10/09 et relancé le 20/09).

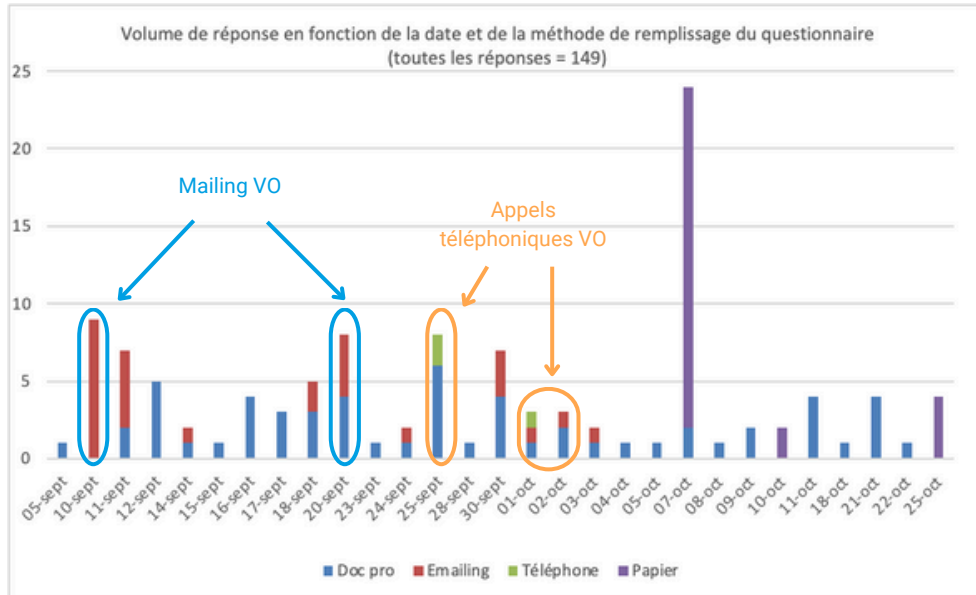
Deuxièmement, la Fédération a mobilisé les professionnel·les en contact avec les locataires bénéficiaires de l'action vacances et les a incités à veiller au remplissage du questionnaire par les locataires. Notamment elle leur a transmis le document d'accompagnement pour la passation du questionnaire créé par VO (voir Annexe 1) et a organisé deux visioconférences animées par VO (le 09/09 et le 19/09) pour présenter le questionnaire et sa passation. Les professionnel·les pouvaient également utiliser une version pdf du questionnaire à imprimer pour un remplissage à la main et à renvoyer à la Fédération qui reportait les réponses en ligne (d'où le pic de réponse le 07/10).

En complément, Vacances Ouvertes a réalisé quelques passations du questionnaire par téléphone, ce qui a aussi contribué à augmenter le nombre de répondant·es sur les autres supports. Vingt appels téléphoniques ont été réalisés par VO d'après un fichier de partant·es sans adresse mail (donc non contacté par mail), le 25/09, le 01/10 et le 02/10. Quatre personnes avaient déjà répondu au questionnaire, une personne n'était pas intéressée, une autre ne comprenait pas la langue française, trois personnes ont reçu le lien par SMS (mais n'ont pas répondu). Pour les autres, des messages ont été laissés sur les répondeurs sans rappel de leur part. Cependant le graphique ci-dessous montre un effet des appels sur le nombre de réponses au questionnaire avec l'utilisation d'autres liens (visibles dans les encadrés oranges).

Nombre de réponses par méthode et réponses complètes/partielles

L'ensemble des liens ont comptabilisé 149 réponses au questionnaire dont 117 réponses complètes :

- 58 réponses complètes sont issues du lien disponible sur les documents transmis aux professionnels,
- 28 réponses complètes proviennent de l'emailing réalisé par VO,
- 28 réponses complètes ont été complétées par la Fédération à la suite de la réception de questionnaires papiers,
- 3 réponses complètes ont été obtenues par téléphone.



L'échantillon de l'étude représente donc 17,2% des bénéficiaires sur la base des départs en 2023 et 16,7% sur une base de 700 locataires, prévisionnel de 2023 pour 2024. Le questionnaire a été rempli en autonomie par 50 personnes (42,7%) et avec l'aide d'une autre personne par 67 répondant-es (57,3%).

1.3.3 QUI A ÉTÉ INTERROGÉ ?

La moyenne d'âge des personnes interrogées dans cette étude est de 43,33 ans (écart-type = 15,34 ans ; de 18 à 79 ans). L'échantillon est constitué de 67 femmes (57,26%) et de 50 hommes (42,74%) ; 45 personnes vivent en logement individuel (38,46%) et 72 personnes en habitat collectif (résidence MIG, Pension de famille ; 61,54%). Ce sont majoritairement des personnes seules sans enfant (58,1% ; voir Tableau 1) : 74,3% ne sont pas en couple et 65,8% sont sans enfant.

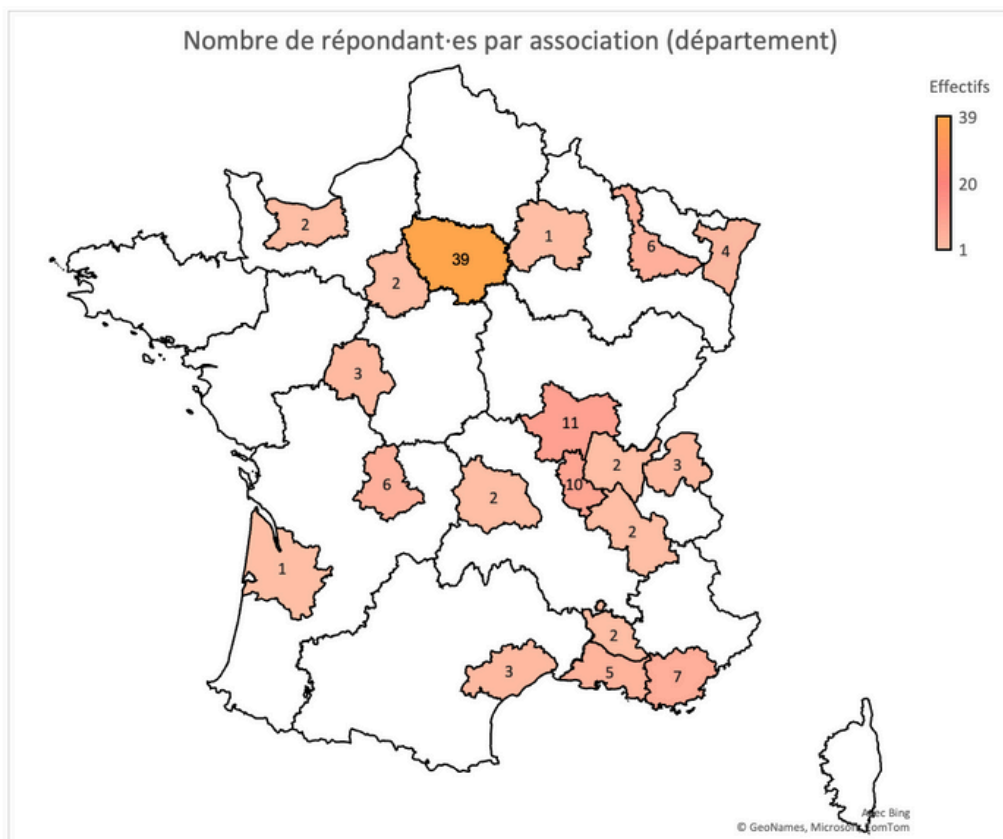
TABLEAU 1. LEUR SITUATION FAMILIALE

	Effectifs	Fréquence
Seul-e sans enfant	68	58,1 %
En couple, avec enfant(s) tout le temps	19	16,2 %
Seul-e avec enfant(s) tout le temps (famille monoparentale exclusive)	13	11,1 %
En couple, sans enfant	9	7,7 %
Seul-e avec enfant(s) en garde alternée ou partielle	6	5,1 %
En couple, avec enfant(s) en garde alternée ou partielle	2	1,7 %
Total	117	100 %

Les participants proviennent de 21 associations différentes d'Habitat et Humanisme (localisées par département) sur les 33 associations proposant des projets de vacances. En bleu dans le tableau 2 ci-dessous, les associations sont porteuses de projets de vacances au même titre que la fédération.

TABEAU 2. DÉPARTEMENT DES PARTICIPANT-ES

	Effectifs	Fréquence
Île-de-France	39	33,3 %
Saône et Loire	11	9,4 %
Rhône	10	8,5 %
Var	7	6,0 %
Haute-Vienne	6	5,1 %
Meurthe-et-Moselle	6	5,1 %
Loire Atlantique	5	4,3 %
Bouches-du-Rhône	5	4,3 %
Bas-Rhin	4	3,4 %
Haute-Savoie	3	2,6 %
Hérault	3	2,6 %
Indre-et-Loire	3	2,6 %
Puy-de-Dôme	2	1,7 %
Calvados	2	1,7 %
Eure et loir	2	1,7 %
Isère	2	1,7 %
Ain	2	1,7 %
Vaucluse	2	1,7 %
Marne/Aube	1	0,9 %
Côtes d'Armor	1	0,9 %
Gironde	1	0,9 %
Total	117	100 %



Plus d'un tiers des répondant-es déclarent être sans activité professionnelle auquel s'ajoute 15,4% d'employé-es et 16,2% de retraité-es (Tableau 3). Ces deux dernières catégories sont surreprésentées dans notre échantillon comparativement aux bénéficiaires de projets de vacances en 2023, avec uniquement 4,9% d'employés et 5,1% de retraité-es. Quant à la catégorie « chômeur·euses n'ayant jamais travaillé », elle est sous-représentée avec seulement 2,6% dans notre échantillon contre 11,5% pour les bénéficiaires de 2023.

La catégorie la plus importante selon les données de 2023 est les « inactifs divers (autres que retraités) » comptabilisant 69,38% des bénéficiaires contre seulement 43,7% pour notre échantillon (en additionnant « sans activité professionnelle », « en formation (ne travaille pas) » et « père ou mère au foyer ») voire 57,4% si on comptabilise la catégorie « demandeur d'asile » ajoutée par les répondant-es.

TABLEAU 3. LEUR CATÉGORIE PROFESSIONNELLE

	Effectifs	Fréquence
Artisan·e, commerçant·e, chef·fe d'entreprise	1	0,9 %
Profession intermédiaire	1	0,9 %
Employé·e	18	15,4 %
Ouvrier·ère	2	1,7 %
Retraité·e	19	16,2 %
Chômeur·euses n'ayant jamais travaillé	3	2,6 %
Père ou mère au foyer	3	2,6 %
En formation (ne travaille pas)	5	4,3 %
Sans activité professionnelle	43	36,8 %
Demandeur d'asile	16	13,7 %
Autres	4	3,4 %
Non réponse	2	1,7 %
Total	117	100 %

*Ajouté par les répondant-es.

Dans la catégorie « Autre », on retrouve deux bénéficiaires de l'Allocation Adulte Handicapé (dont une travaille à mi-temps), une personne en alternance (sans précision mais travaille à temps complet) et une personne en congé parental (qui travaille à mi-temps), dont les informations ne permettent pas de les répartir sur les autres catégories professionnelles mentionnées.

L'analyse de la structure de l'échantillon révèle une distribution des catégories professionnelles qui s'écarte significativement de celle observée dans la population de référence. On note notamment une surreprésentation des employé-es et des retraité-es, tandis que les inactif·ves divers et les chômeur·seuses n'ayant jamais travaillé sont sous-représenté-es par rapport à leur poids réel dans la population générale.

Ce déséquilibre dans la composition de l'échantillon constitue une limite importante de l'étude, susceptible d'introduire un biais dans les résultats et d'affecter leur généralisation à l'ensemble de la population cible. Afin d'apporter un éclairage, les effets de l'accompagnement et du séjours sont analysés en fonction de la catégorie professionnelle simplifiées comme suit : les inactif·ves (autres que retraité-es, 46,2%) ; les personnes en emploi (22,2%) ; les retraité-es (16,2%) et les demandeurs d'asile (13,7%).

Pour les catégories professionnelles « Artisan·e, commerçant·e, chef·fe d'entreprise », « Employé·e » et « Ouvrier·ère », il a été demandé de spécifier la durée du temps de travail. Le tableau 4 ci-dessous montre que seulement 33,3% des employé-es sont à temps complet tandis que c'est le cas de 50% des ouvrier·ières et de 100% des artisan·es, commerçant·es, chef·fes d'entreprise

TABLEAU 4. TEMPS DE TRAVAIL EN FONCTION DE LA CATÉGORIE PROFESSIONNELLE

	Artisan·e, commerçant·e, chef·fe d'entreprise	Employé·e	Ouvrier·ère	Autre	Total
Temps complet	100%	33,3%	50,0%	25,0%	30,0%
Plus de 80 % et moins de 100%		11,1%			6,7%
80%		11,1%			6,7%
Plus de 50% et moins de 80%		11,1%	50,0%		10,0%
Un mi-temps (50%)		11,1%		50,0%	13,3%
Moins d'un mi-temps		11,1%			6,7%
En intérim, c'est difficile à dire		11,1%			6,7%
Non réponse				25,0%	3,3%
Total	100%	100%	100%	100%	100%

2. L'EXPÉRIENCE VACANCIÈRE



2.1 | ANTÉRIORITÉ DERNIERS SÉJOURS ET DERNIÈRES VACANCES

2.1.1 DERNIER SÉJOUR DE VACANCES ET DERNIER COURT SÉJOUR

Les participant-es nous ont indiqué quelle était l'année de leur dernier court séjour. Par court séjour nous entendons (et nous leur avons précisé), le dernier séjour entre 1 et 3 nuits consécutives effectué hors de leur domicile pour des raisons d'agrément (donc hormis pour des raisons professionnelles, de santé, familiales...). Le tableau 5 montre que 30,8 % des répondant-es ne sont jamais parti-es en court séjour ; 29,9 % sont parti-es récemment (2023-2024) et 29% sont parti-es en 2022 ou avant.

Il était aussi demandé de renseigner l'année de ses dernières vacances selon l'Organisation Mondiale du Tourisme (OMT), c'est-à-dire un séjour d'au moins 4 nuits consécutives hors de son domicile pour des raisons d'agrément (donc hormis pour des raisons professionnelles, de santé, familiales...). La date du dernier séjour de vacances étant une question obligatoire, il n'y a pas de non-réponse contrairement au court séjour. Le tableau 5 permet de voir que 26,5 % des participant-es à cette étude sont parti-es en vacances en 2023-2024 ; 34,2 % sont parti-es en 2022 ou avant et 28,2 % ne sont jamais parti-es en vacances.

81,8 % des jamais parti-es en vacances ne sont jamais parti-es en court séjour non plus (contre seulement 11,3 % pour celles et ceux déjà parti-es en vacances[3]).

Pour ces deux questions, on peut noter également le taux non négligeable de personnes indiquant ne pas se souvenir si elles sont parties en court séjour (8%) ou en vacances (11,1%). Cette réponse mériterait être approfondie pour mieux comprendre les raisons de l'absence de souvenir.

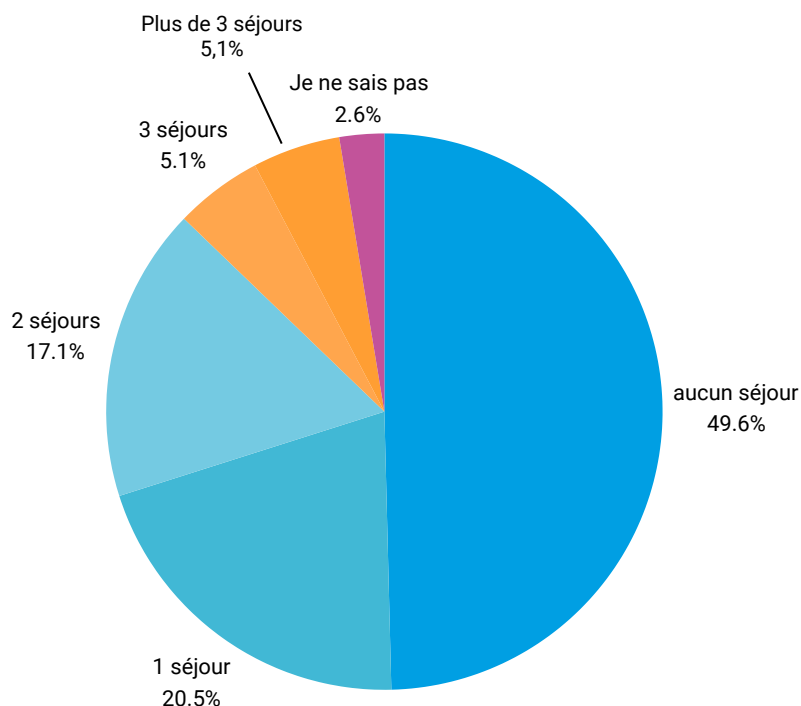
1

TABEAU 5. AVANT CE SÉJOUR, À QUAND REMONTAIT VOTRE DERNIER COURT SÉJOUR/VOTRE DERNIER SÉJOUR DE VACANCES ?

	Dernier court séjour		Dernière vacances	
	Effectifs	Fréquence	Effectifs	Fréquence
Je ne m'en souviens pas	10	8,5 %	13	11,1 %
Je ne suis jamais parti-e	36	30,8 %	33	28,2 %
Avant 2018	11	9,4 %	11	9,4 %
2018	1	0,9 %	2	1,7 %
2019	6	5,1 %	5	4,3 %
2020	2	1,7 %	4	3,4 %
2021	4	3,4 %	5	4,3 %
2022	10	8,5 %	13	11,1 %
2023	21	17,9 %	19	16,2 %
2024	14	12,0 %	12	10,3 %
Non réponse	2	1,7 %		
Total	117	100 %	117	100 %

Près de la moitié des participant-es aux questionnaires n'a jamais effectué de séjour avec Habitat et Humanisme auparavant. Un cinquième est parti déjà une fois grâce à cette aide et un dixième a pu en bénéficier au moins 3 fois.

Nombre de séjour avec l'aide des Chèques-Vacances de Habitat et Humanisme



2.1.2 LES RAISONS DU NON-DÉPART EN VACANCES (SOUS-POPULATION)

Lorsque le départ en vacances n'a pas eu lieu récemment, c'est-à-dire pour tous les répondant-es hormis celles et ceux parti-es en 2023 ou 2024, les participant-es ont été invité-es à mentionner la ou les raisons ayant empêché leur départ en vacances (Tableau 6) : ils sont 86 dans cette situation soit 73,5% de l'échantillon.

TABLEAU 6. RAISONS POUR LAQUELLE OU LESQUELLES VOUS N'ÊTES PAS PARTI-E EN VACANCES

	Effectifs	Fréquences
Je n'avais pas les moyens financiers	71	82,6%
Je n'ai pas l'habitude de partir en vacances	23	26,7%
Je ne savais pas où partir	20	23,3%
Je ne savais pas comment organiser un voyage	16	18,6%
Je ne voulais pas partir seul-e et je n'avais personne avec qui partir	13	15,1%
J'avais personnellement des problèmes de santé	11	12,8%
J'ai eu des dépenses imprévues	8	9,3%
Le(s) proche(s), avec le(s)quel(s) je voulais partir, n'étais(en)t pas disponible(s)	5	5,8%
Je ne ressentais pas le besoin de partir	5	5,8%
Je cherchais un emploi, un stage ...	4	4,7%
Je n'avais pas de solution pour la garde de mon ou mes animaux domestiques	2	2,3%
Je n'avais pas envie de partir en vacances	2	2,3%
J'avais trop de travail	2	2,3%
Je ne trouvais pas de séjour adapté à ma situation de handicap	1	1,2%
Total	183	

Sans grande surprise, la principale raison du non-départ reste le frein financier avec un manque de moyens pour partir en vacances. Ce taux est bien plus élevé que dans la population Française : 46% déclarent qui ne sont pas parti-es en voyage pour motif personnel en 2022 pour des raisons financières (INSEE, 2022[4]). Les deux raisons suivantes sont liées au manque d'acculturation aux vacances : le tableau 7 ci-dessous montre que ces raisons sont significativement davantage mentionnées par les personnes qui ne sont jamais parties en vacances. Pour les autres raisons, on n'observe pas de différences significatives en fonction du dernier séjour de vacances. Aucune différence significative n'apparaît également en fonction de la situation familiale ou de la catégorie professionnelle pour les raisons du non-départ.

TABLEAU 7. VARIATION DE DEUX RAISONS DE NON-DÉPART EN FONCTION DU DERNIER SÉJOUR DE VACANCES

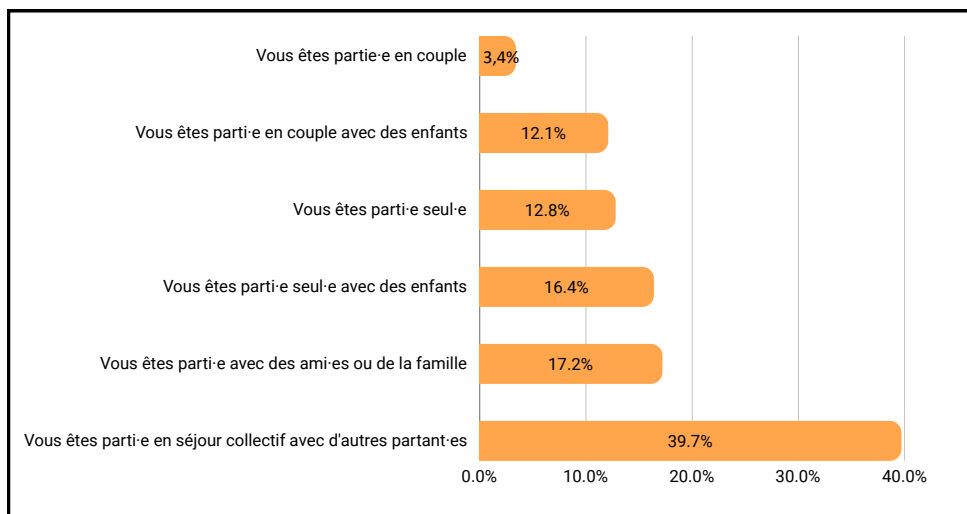
	Je ne m'en souviens pas	Je ne suis jamais parti-e	Je suis déjà parti-e	Total
Je n'ai pas l'habitude de partir en vacances	15,4%	48,5%	12,5%	26,7%
Je ne savais pas où partir	15,4%	39,4%	12,5%	23,3%

Khi2=12,7 ddl=2 p=0,002 (Val. théoriques < 5 = 1) ; Khi2=7,62 ddl=2 p=0,022 (Val. théoriques < 5 = 1)
Sous-population : Non-départ (86 personnes)



2.2 | CARACTÉRISTIQUES DES SÉJOURS

2.2.1 TYPOLOGIE DU SÉJOUR



Le questionnaire a concerné près de 40% de personnes parties en séjour collectif avec d'autres partant-es, proportion quasi-similaire à celle des départs en groupe de l'ensemble des bénéficiaires de 2023 (44,7%).

Seulement deux personnes ont donné plusieurs réponses à cette question : une personne est partie en couple en séjour collectif avec d'autres partant-es, et une autre est partie seule avec des enfants et avec des ami-es ou de la famille.

2.2.2 MOYENS DE TRANSPORT, DESTINATION, TYPE D'HÉBERGEMENT

Différents moyens de transports ont été utilisés pour se rendre sur le lieu de séjour (Tableau 8). La voiture et le train arrivent en tête, suivies de très près par l'autocar/minibus dédié au séjour collectif, contrairement à l'ensemble des Français-es qui sont plus enclin-es à utiliser la voiture (70%) ou dans une moindre proportion l'avion (24%), et qui vont délaissier le train (13%, Baromètre des vacances d'été 2023 Ipsos/Europ Assistance[5]).

Deux moyens de transports ont été ajoutés par les répondant-es : le vélo et le bateau navette.

- 84,6% ont utilisé un seul moyen de transport
- 14,5% ont utilisés deux moyens de transport
- 0,9% ont utilisé trois moyens de transport

TABLEAU 8. LES TRANSPORTS UTILISÉS LORS DU DERNIER SÉJOUR (117 RÉPONDANT-ES)

	Effectif	Fréquence
Voiture	33	28,2%
Train	33	28,2%
Autocar/minibus (dans le cadre d'un séjour collectif)	32	27,4%
Vélo*	17	14,5%
Avion	8	6,8%
Bus de ville	7	6,0%
Bateau navette*	6	5,1%
Total	136	

*Modalités ajoutées par les répondant-es



Pour l'hébergement, une personne n'a pas répondu à la question et une seule personne a mentionné deux hébergements différents (Mobilhome/bungalow dans un camping et tente en camping). Le camping est le plus plébiscité avec 20% en mobilhome et 18,3% en tente. Entre les deux se trouve le village de vacances et en quatrième position arrive l'hôtel, la chambre d'hôte suivie de très près par l'hébergement non-marchand (Tableau 9). Ce dernier est moins sollicité que dans l'ensemble de la population Française qui part majoritairement pour ses vacances en bénéficiant d'un hébergement gratuit (autour de 70% selon les années[6]).

TABLEAU 9. LE TYPE D'HEBERGEMENT (116 RÉPONDANT-ES)

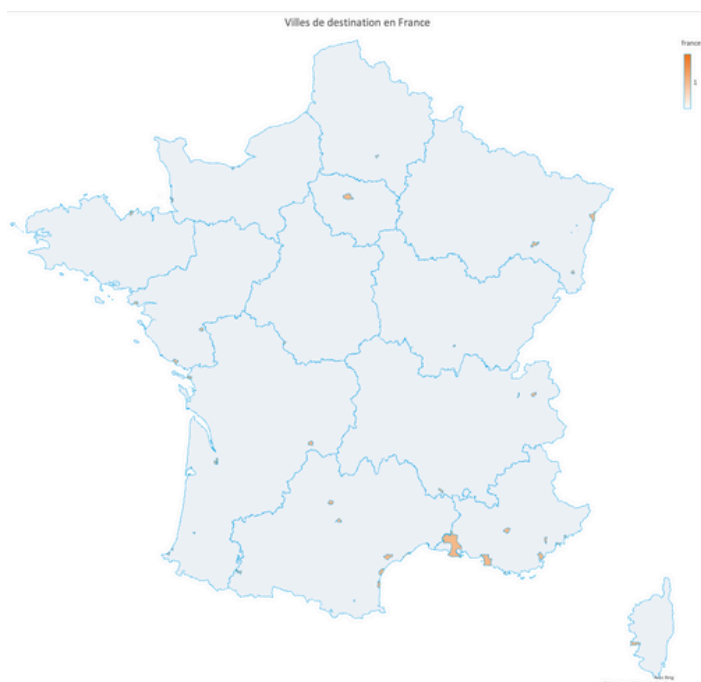
	Effectif	Fréquence
Mobilhome, bungalow dans un camping	23	19,8%
Village de vacances	22	19%
Tente en camping	21	18,1%
Hôtel, chambre d'hôte	18	15,5%
Hébergement non-marchand (parents, familles, ami-es...)	17	14,8%
Location de maison, d'appartement, d'un gîte rural	13	14,7%
Auberge de jeunesse	1	0,9%
Autre hébergement	2	1,7%
Total	117	

TABLEAU 10. PAYS DE DESTINATION DES SÉJOURS

	Effectifs	Fréquence
France	107	91,5%
Espagne	3	2,6%
Grèce	3	2,6%
Angleterre	1	0,9%
Italie	1	0,9%
Pologne	1	0,9%
Non réponse	1	0,9%
Total	117	100%

Concernant la destination du dernier séjour, il était demandé de préciser le pays et la ville de destination. Seule une personne s'est rendue dans deux villes différentes. Alors que 42% des Français envisageaient de partir à l'étranger l'été 2023 (Baromètre des vacances d'été 2023 Ipsos / Europ Assistance[7]), les départs pour cette population ont principalement eu lieu en France (91,5% ; Tableau 10).

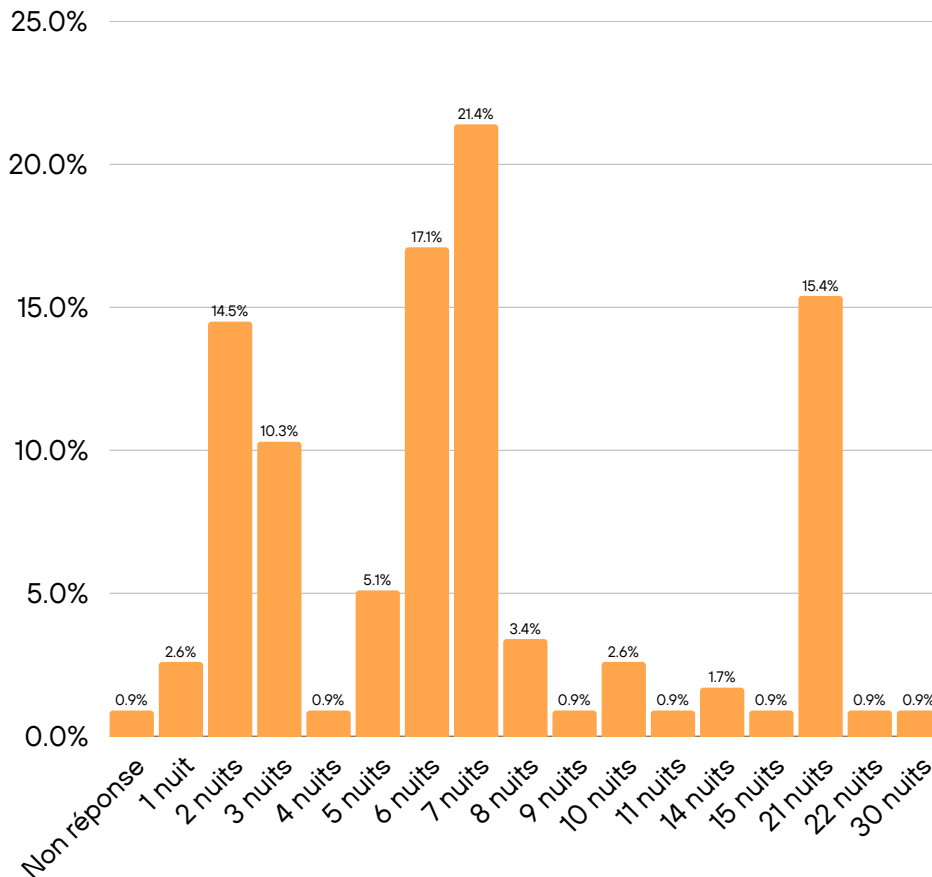
Il y a **56 villes différentes** mentionnées concernant le lieu de séjour en France et 8 villes différentes pour les autres destinations. Quelques-unes seulement sont mentionnées plus d'une fois : Lourdes, 18 fois ; Saint-Pair-sur-Mer, 10 fois ; l'île d'Aix, 6 fois ; Marquixanes, 6 fois ; La Baule-Escoublac, 4 fois ; Arles, Gruissan et Longeville-sur-Mer, 3 fois ; Biarritz, Bourbon-Lancy, Hersonissos, Houlgate, Obernai et les Sables d'Olonne, 2 fois. Une seule personne a mentionné deux villes différentes (Obernai et Saint-Jean-de-Luz).



2.2.3 DURÉE DU SÉJOUR

La durée moyenne des séjours est de 8,3 nuits (de 1 à 30 nuits). Une seule personne n'a pas répondu à cette question. La durée moyenne des séjours pour l'ensemble des bénéficiaires était de 6,9 nuits en 2023 et de 7,9 nuits en 2022. La différence observée peut être liée aux 18 répondant-es (dont 17 d'Île-de-France, 12 parti-es en séjours collectifs et 15 demandeurs d'asile) de notre échantillon parti-es 21 jours. 27,4% sont parti-es moins de 4 nuits, donc leur séjour ne correspond pas à la définition des vacances au sens de l'OMT.

Durée du séjour
(en nombre de nuits)



2.3 L'ACCOMPAGNEMENT D'HABITAT ET HUMANISME

2.3.1 DÉCLENCHEUR DU DÉPART

Pour la majorité des répondants (65,8%), c'est l'accompagnement par Habitat et Humanisme qui a suscité l'envie de préparer un séjour de vacances (2,6% ne répondent pas à cette question). Cette tendance est particulièrement marquée chez les retraité-es, où 89,5% indiquent que c'est l'accompagnement qui les a motivés. Cette proportion est également importante chez les inactifs (67,3%) et les personnes en emploi (64%).

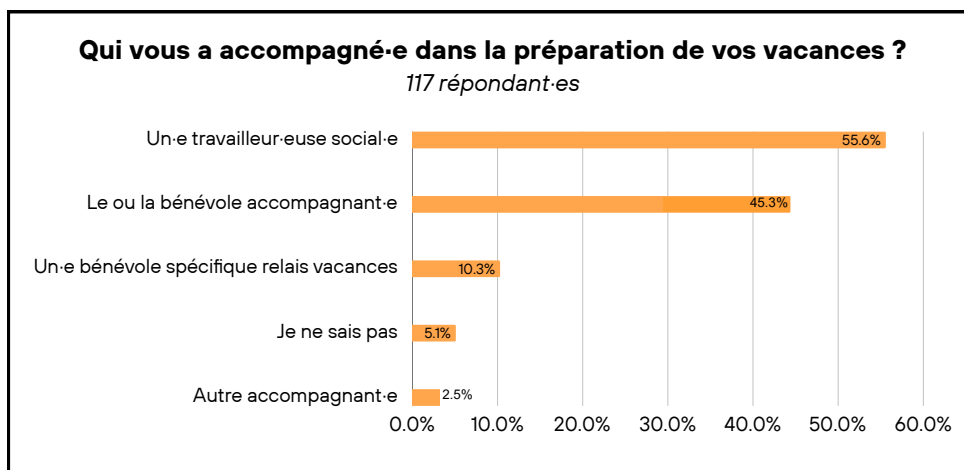
En revanche, la situation est différente pour les demandeurs d'asile : une majorité d'entre eux (56,3%) avait déjà l'idée de partir en vacances avant de connaître l'existence de l'aide apportée par Habitat et Humanisme. Ce taux est nettement supérieur à celui observé dans les autres catégories, notamment chez les retraité-es où seulement 10,5% avaient cette intention préalable (Khi²=8,35 ddl=3 p=0,039). Ces résultats soulignent le rôle déterminant de l'accompagnement d'Habitat et Humanisme dans l'émergence du projet vacances, particulièrement auprès des retraité-es.

2.3.2 AVEC QUI ? COMMENT ? POUR QUOI ?

Parmi les répondant-es, 5,1% ne savent pas indiquer qui les a accompagné-es dans la préparation de leur projet vacances ; 76,1% mentionnent une seule personne tandis que 18,8% en désignent deux dont :

- 14,5% un-e travailleur-euse social-e et le ou la bénévole accompagnant-e,
- 3,4% le ou la bénévole accompagnant-e et un-e bénévole spécifique relais vacances,
- 0,9% un-e travailleur-euse social-e et un-e bénévole spécifique relais vacances.

Le graphique ci-dessous montre les profils de l'accompagnateur-trice au projet de vacances avec l'intervention d'un-e bénévole spécifique relais vacances pour 10,3%, d'un ou un-e bénévole pour 45,3% et d'un-e travailleur-euse sociale pour 55,6% des participant-es à l'enquête. Pour la catégorie « Autre accompagnant-e », une personne parle du responsable de son bâtiment, une autre mentionne « les salariées » sans précision, et la dernière écrit « Habitat humanisme » sans précision.



36,8% des participant-es ont eu des temps de préparation collectifs ; 26,5% des participant-es ont eu des temps de préparation individuels et 35,9% ont eu les deux. Une seule personne n'a pas répondu (0,9%).

Les locataires déclarent avoir vu l'accompagnant-e pour la préparation du projet 3,5 fois en moyenne (écart-type = 2,6 ; de 1 à 15 fois). Trois personnes n'ont pas répondu à cette question.

Nombre de rencontres avec l'accompagnant-e

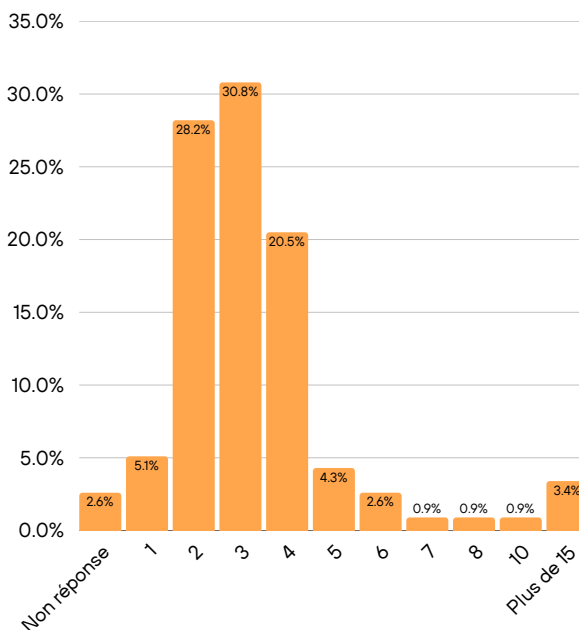


TABLEAU 11. SUJETS D'ÉCHANGES AVEC L'ACCOMPAGNANT-E DANS LE CADRE DE LA PRÉPARATION DES VACANCES (117 RÉPONDANT-ES)

	Total	Fréquences
Remplir le dossier avec l'aide du/de l'accompagnant-e.	75	64,1%
Présenter le dispositif, remettre le dossier et retourner des documents et pièces administratives.	72	61,5%
Recevoir des explications sur l'utilisation des Chèques-Vacances.	50	42,7%
Construire le budget.	49	41,9%
Effectuer des réservations (hébergement, transports...).	41	35,0%
Vérifier que vous n'avez rien oublié concernant la préparation de votre séjour.	40	34,2%
Planifier vos activités, menus...	37	31,6%
Effectuer des recherches (destination, hébergement, activités...).	32	27,4%
Être conseillé-e dans vos choix.	31	26,5%
M'informer sur les autres aides possibles (CAF, etc.)	22	18,8%
Répartir le travail, les tâches au sein du groupe ou de la famille.	20	17,1%
Emprunter du matériel pour votre séjour.	7	6,0%
Aucun des éléments ci-dessus	3	2,6%
Total	479	

En moyenne, quatre sujets sont abordés lors de ces rencontres (écart-type=2,5 ; de 0 à 11 sujets différents). Ces temps de préparation (Tableau 11) portent principalement sur le remplissage du dossier (64,1%) mais aussi sur la présentation du dispositif, la remise du dossier et des pièces administratives (61,5%). Les explications sur l'utilisation des Chèques-Vacances et la construction du budget constituent des sujets d'échanges pour de nombreux·ses locataires (42,7% et 41,9%).

2.3.3 L'AIDE DE L'ACCOMPAGNEMENT À LA PRÉPARATION DU PROJET ET PROPOSITIONS D'AMÉLIORATION

Pour 80,3% des répondant-es, l'aide de l'accompagnant-e d'Habitat et Humanisme pour préparer le séjour (explications, conseils, bons plans...) a été indispensable à la tenue du projet alors que 16,2% l'ont trouvé utile mais pas indispensable. Seulement 2,6%, jugent cet accompagnement superflu, n'ayant pas besoin d'aide pour préparer le séjour. Une personne n'a pas répondu à cette question (0,9%).

Sept personnes ont fait des propositions pour améliorer l'accompagnement :

- **Partir plus loin, plus longtemps, quand on veut, où l'on veut et avec plus d'autonomie :**

« Faire un séjour de quatre jours au lieu de deux à trois jours pour pouvoir avoir le temps de tout visiter car le voyage a été proposé par HH et organisé par HH. »

« J'aurais voulu partir plus loin. Mais on était cinq résidents et deux bénévoles. Je voulais partir à la Baule. J'y ai jamais été. Mais c'est le groupe qui a choisi. De plus, je suis partie en chambre double et j'ai tout prêté à mon colocataire qui ne m'a pas ramené la serviette que je lui ai prêtée. »

« Partir en pleine saison (parti en septembre et eu la pluie). »

« Plus de liberté, moins cadré, comme des vacances en somme. »

- **Plus de communication sur l'existence de l'aide et de l'accompagnement**

« Il faudrait déjà que nous soyons informés de toute cette possibilité car personne n'en a parlé et j'aurais apprécié partir encore quelques jours avec mes enfants cet été. »

« Informer les autres résidents du dispositif »

- **Pouvoir continuer à en bénéficier**

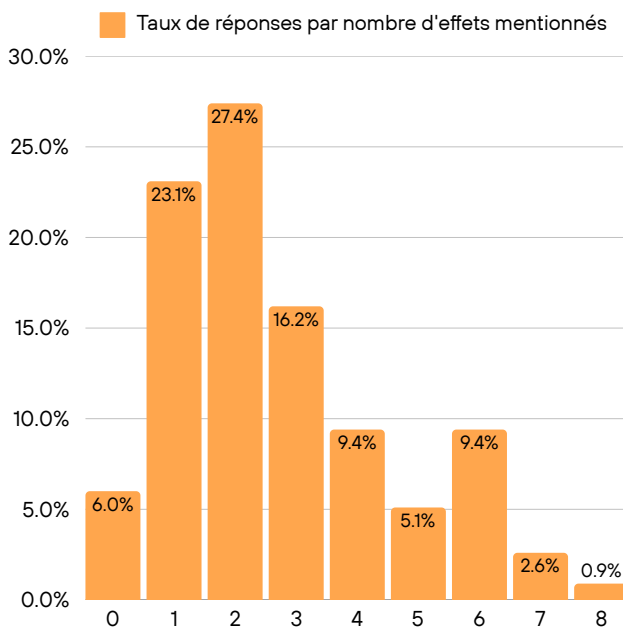
« Ne pas limiter le nombre de séjours car nous pouvons en bénéficier que trois fois. »

Plusieurs commentaires ont été laissés pour exprimer une grande satisfaction de l'accompagnement actuel :

« Grande aide » « Je remercie HH et mon bénévole accompagnant pour sa ténacité dans la constitution de mon dossier voyage » « L'accompagnement s'est fait tout au long de la réalisation du projet de vacances. » « La personne a été à l'écoute de nos envies. » « Nous avons des bénévoles très efficaces. » « Tout était parfait. » « Je suis satisfaite. » « Pour moi, rien à faire. Très bien. » « Pour moi je n'ai pas de proposition pour améliorer car tout était superbement organisé un grand merci pour toutes les personnes qui ont fait que je passe des vacances avec mon fils magnifiques et Mme XX et sa collègue mille merci à vous deux. » « Tout est parfait merci HH. » « Un bon accompagnement. »

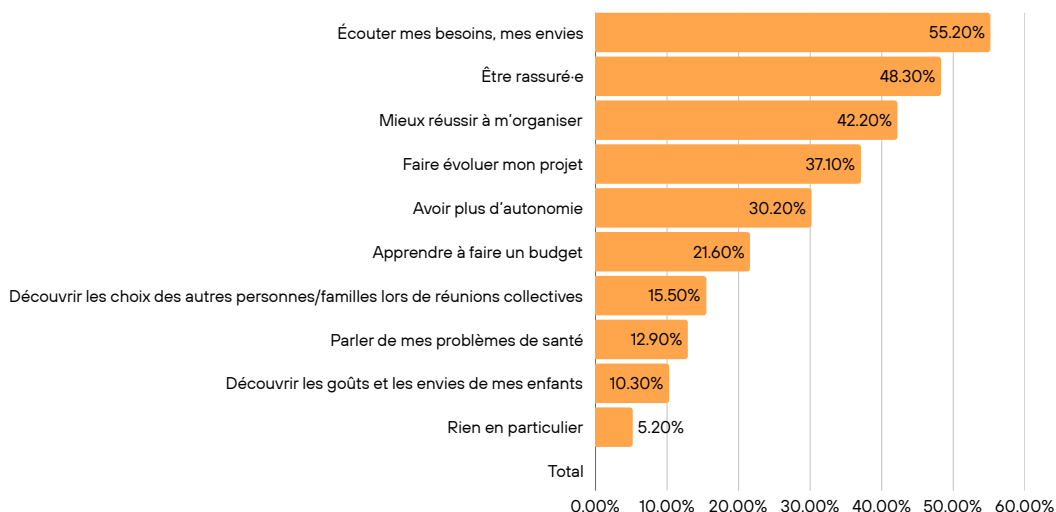
2.3.4 LES EFFETS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Les participant-es ont été invités à mentionner parmi neuf propositions, les effets générés par l'accompagnement à la préparation de leurs vacances. En moyenne, cette aide à la préparation a produit 2,7 effets (écart-type=1,9 ; de 0 à 8 effets).



Arrive en tête l'écoute des envies et des besoins qui a concerné plus d'une personne sur deux (55,2%). Les échanges avec l'accompagnant-es ont permis à de nombreux-ses locataires d'être rassuré-es (48,3%) et de mieux réussir à s'organiser (42,2%).

EFFETS DE L'ACCOMPAGNEMENT



INFLUENCE DE LA SITUATION DU PARTICIPANT·E SUR LES EFFETS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Les personnes sans enfant sont plus nombreuses à déclarer que l'accompagnement leur a permis de parler de leur problèmes de santé et d'être écoutées quant à leurs besoins et leurs envies que celles avec enfant(s) (Tableau 12).

	Sans enfant.s	Avec enfant.s	TOTAL
Écouter mes besoins, mes envies	63,6%	37,5%	54,7%
Parler de mes problèmes de santé	18,2%	2,5%	12,8%

Khi2=6,23 ddl=1 p=0,012 ; Khi2=4,68 ddl=1 p=0,029

INFLUENCE DE LA CATÉGORIE PROFESSIONNELLE SUR LES EFFETS DE L'ACCOMPAGNEMENT

La totalité des demandeurs d'asile rapporte une meilleure écoute de leurs besoins et de leurs envies. Cette proportion est également importante chez les inactifs (53,7%), tandis qu'elle est plus modérée chez les personnes en emploi (42,3%) et les retraité-es (36,8%). Quant à l'autonomie, là encore, les demandeurs d'asile présentent le taux le plus élevé : 50% d'entre eux déclarent avoir gagné en autonomie. Les inactifs suivent avec 37% de réponses positives. En revanche, ce gain d'autonomie est moins marqué chez les personnes en emploi (19,2%) et particulièrement faible chez les retraités (10,5%).

	Inactif-ves	En emploi	Retraité-es	Demandeur d'asile	TOTAL
Écouter mes besoins, mes envies	53,7%	42,3%	36,8%	100%	54,8%
Avoir plus d'autonomie	37,0%	19,2%	10,5%	50%	30,4%

Khi2=17,3 ddl=3 p=0,01 ; Khi2=8,38 ddl=3 p=0,038

INFLUENCE DE L'ACCOMPAGNEMENT (TEMPS DE PRÉPARATION, NOMBRE DE RENCONTRES) SUR LES EFFETS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Les personnes dont le départ en vacances a été déclenché par la possibilité d'un accompagnement sont plus nombreuses à avoir été rassuré-es (54,5%) que celles qui avaient déjà l'idée de partir avant de connaître cette possibilité (32,4% ; Khi2=4,06 ddl=1 p=0,041).

Le tableau 13 ci-contre montre que ce sont les participant·es accompagnés en collectif qui ont le plus souvent coché comme effet de l'accompagnement l'écoute de leurs besoins, de leurs envies.

Les temps de préparation pour votre projet de vacances étaient :	Collectifs	Individuels	Les deux	TOTAL
Écouter mes besoins, mes envies	74,4%	38,7%	45,2%	54,3%
Non cochée	25,6%	61,3%	54,8%	45,7%
TOTAL	100%	100%	100%	100%

Khi2=11,4 ddl=2 p=0,003

Plusieurs effets de l'accompagnement varient en fonction du nombre de rencontres de préparation. Le nombre de rencontres variant de 1 à plus de 15, les données ont été regroupées en trois classes contenant le même nombre d'effectifs : moins de 3 rencontres, 3 rencontres, et 4 rencontres et plus. Plus les rencontres de préparation sont nombreuses et plus les taux de réponses sur les effets sont élevés (Tableau 14).

TABLEAU 14. VARIATION DES EFFETS EN FONCTION DU NOMBRE DE RENCONTRES DE PRÉPARATION

COMBIEN DE RENCONTRES ? (CLASSES SUR EFFECTIFS ÉGAUX)	MOINS DE 3	3	4 ET PLUS	TOTAL
ÉCOUTER MES BESOINS, MES ENVIES	35,9%	58,3%	69,2%	54,4%
FAIRE ÉVOLUER MON PROJET	20,5%	44,4%	43,6%	36,0%
AVOIR PLUS D'AUTONOMIE	12,8%	36,1%	41,0%	29,8%
APPRENDRE À FAIRE UN BUDGET	17,9%	8,3%	35,9%	21,1%
DÉCOUVRIR LES CHOIX DES AUTRES PERSONNES/FAMILLES LORS DE REUNIONS COLLECTIVES	5,1%	11,1%	28,2%	14,9%
PARLER DE MES PROBLÈMES DE SANTÉ	12,8%	2,8%	23,1%	13,2%

Khi2=9,06 ddl=2 p=0,011 ; Khi2=6,15 ddl=2 p=0,045 ; Khi2=8,41 ddl=2 p=0,015 ; Khi2=8,90 ddl=2 p=0,012 ; Khi2=8,75 ddl=2 p=0,012 ; Khi2=6,28 ddl=2 p=0,042

2.4 | LES EFFETS DU SÉJOUR

2.4.1 LE BIEN-ÊTRE PENDANT LE SÉJOUR

L'Organisation Mondiale de la Santé utilise un indice de bien-être en cinq points (WHO-5 ; Collaborating Centre in Mental Health, 1999) qui a été proposé aux participant-es pour évaluer la fréquence de différents ressentis au cours de leur vacances. Pour la simplification de la lecture, l'expression « fraîche et dispos-e » a été remplacée par « reposé-e et en bonne forme ». Six modalités de réponse réparties sur une échelle de fréquence sont possibles : tout le temps (5), la plupart du temps (4), plus de la moitié du temps (3), moins de la moitié du temps (2), de temps en temps (1), jamais (0). Un score global est obtenu en additionnant les réponses aux cinq items, puis en multipliant ce résultat par quatre. Le score varie donc de 0 à 100. Plus le score est élevé, meilleur est le niveau de bien-être. Un score inférieur à 50 a été le plus souvent utilisé comme niveau permettant un dépistage des personnes à risque de dépression[8]. Certains auteurs ont utilisé des seuils plus restrictifs[9].

Dans notre échantillon, le score moyen à cette échelle est de 81,8/100 (écart-type = 19,1 ; 0 à 100) avec un score un peu meilleur (mais non discriminant[10]) chez les hommes (83,4 ; écart-type = 17,4) que chez les femmes (80,5 ; écart-type = 20,3). Le zéro correspond à une personne qui a sélectionné jamais à toutes les questions. Dans l'enquête européenne sur la qualité de vie[11], en 2012, la moyenne du WHO-5 en population générale en France valait 61,1 (63,1 chez les hommes et 59,2 chez les femmes). En 2016, la moyenne était de 66 (64 pour les personnes sans emploi et 68 pour les personnes en emploi) en France. Dans notre étude, seulement 6,8% obtiennent un score inférieur à 50 (8 personnes), 12% ont un score compris entre 50 et moins de 66 (14 personnes) tandis que 80,3% des participant-es ont un score supérieur à la moyenne des Français-es, donc de 66 et plus (94 personnes). 80,7% déclarent un haut niveau de bien-être durant leur séjour (Tableau 15).

TABLEAU 15. À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS EU LES RESENTIS SUIVANTS AU COURS DE VOS VACANCES ?

	Non réponse	Jamais	De temps en temps	Moins de la moitié	Plus de la moitié du	La plupart du temps	Tout le temps	Total
Je me suis senti-e bien et de bonne humeur	2,6%	0,9%	1,7%	1,7%	9,4%	34,2%	49,6%	100%
Je me suis senti-e calme et tranquille	0,9%	0,9%	2,6%	2,6%	7,7%	37,6%	47,9%	100%
Je me suis senti-e plein-e d'énergie et vigoureux-euse	2,6%	0,9%	11,1%	4,3%	10,3%	30,8%	40,2%	100%
Je me suis réveill-e en me sentant reposé-e et en bonne forme	1,7%	1,7%	4,3%	4,3%	8,5%	37,6%	41,9%	100%
Ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes	1,7%	0,9%	5,1%	0,9%	7,7%	33,3%	50,4%	100%
Total	1,9%	1,0%	5,0%	2,7%	8,7%	34,7%	46,0%	100%

Le score au WHO-5 n'est pas corrélé avec l'âge des participant-es, ni avec la durée du séjour, ni avec le nombre de rencontres de préparation avec l'accompagnant-e. La situation familiale et la catégorie professionnelle ne jouent également pas sur le score au WHO-5 ($F=0,66$, $p=0,341$ et $F=1,66$, $p=0,093$).

[8] Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167-176.

[9] Coutrot, T. (2018). *Travail et bien-être psychologique. L'apport de l'enquête CT-RPS 2016*. Document d'étude DARES. Ministère du Travail. <https://dares.travail-emploi.gouv.fr/dares-etudes-et-statistiques/etudes-et-syntheses/document-d-etudes/article/travail-et-bien-etre-psychologique>

Löwe, B., Spitzer, R. L., Gräfe, K., Kroenke, K., Quenter, A., Zipfel, S., Buchholz, C., Witte, S., & Herzog, W. (2004). Comparative validity of three screening questionnaires for DSM-IV depressive disorders and physicians' diagnoses. *Journal of Affective Disorders*, 78(2), 131-140.

[10] $F=0,64$ $p=0,571$

[11] Enquête réalisée en 2003, 2007, 2012 et 2016 permettant de visualiser les niveaux moyens de bien-être mesurés par le WHO-5 en fonction de différents critères (statut d'activité, genre, âge) : <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-quality-of-life-surveys>

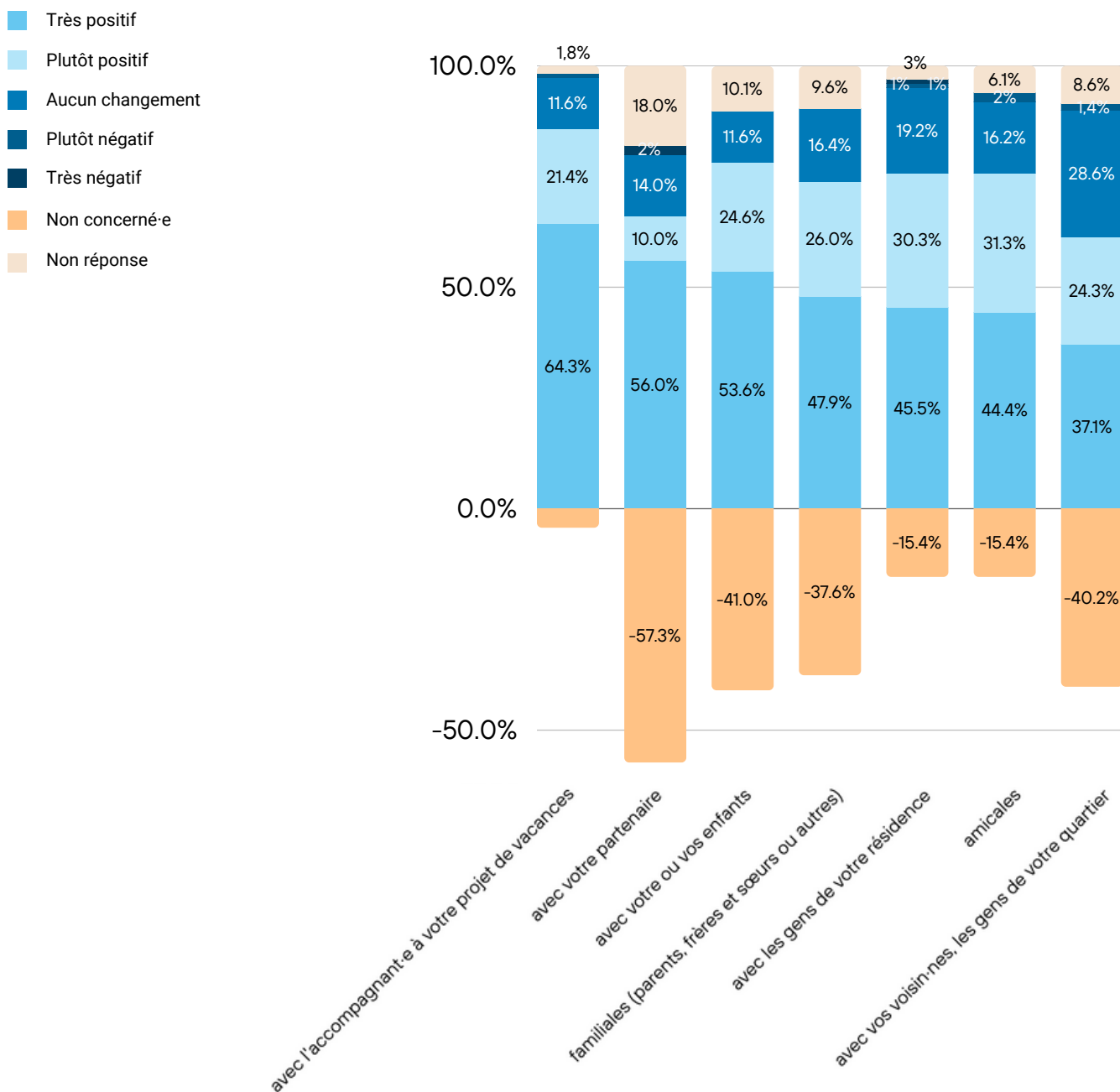
2.4.2 EFFETS SUR LES RELATIONS SOCIALES ET FAMILIALES

Cette étude analyse comment les locataires perçoivent les effets de leur séjour sur leurs relations sociales et familiales. Pour évaluer ces effets, une échelle en cinq niveaux a été utilisée, allant de « très positif » à « très négatif », avec un point central « aucun changement ». Une option supplémentaire « non-concerné-e » permettait aux participant-es de signaler que la question ne s'appliquait pas à leur situation.

Pour affiner l'analyse, les réponses « non-concerné-e » ont été exclues du calcul des pourcentages et sont présentées séparément dans le graphique. Cette approche permet de se concentrer uniquement sur les participant-es pour qui le séjour a effectivement pu avoir un effet sur leurs relations.

Les résultats révèlent que le séjour a eu une influence significative sur les relations sociales et familiales. Plus de la moitié des personnes concernées rapportent des effets sur trois types de relations en particulier : avec l'accompagnant-e au projet de vacances, avec leur partenaire, et avec leurs enfants.

EFFETS DU SÉJOUR SUR VOS RELATIONS



Au retour du séjour, 41,9% des participant-es passent un peu, voire beaucoup plus de temps avec leur famille et 47% communiquent davantage avec leur entourage (Tableau 16).

TABLEAU 16. COMPARAISON À AVANT LE SÉJOUR POUR LE TEMPS PASSÉ EN FAMILLE ET LA COMMUNICATION AVEC L'ENTOURAGE

	Non réponse	Beaucoup plus	Un peu plus	Pareil	Un peu moins	Beaucoup moins	Total
Je passe du temps avec ma famille	4,3%	21,4%	20,5%	51,3%	1,7%	0,9%	100%
Je communique avec mon entourage	1,7%	17,9%	29,1%	48,7%	1,7%	0,9%	100%

Le tableau 17 ci-dessous reprenant des questions de l'étude d'impact[12] réalisée par Habitat et Humanisme montre que :

- 51,3% se sont fait de nouveaux·lles ami·es et relations à la suite du séjour, alors qu'avant ils.elles avaient peu de relations (44% dans l'étude d'impact d'Habitat et Humanisme),
- 60,7% se sentent moins seul·e à la suite du séjour (40% dans l'étude d'impact d'Habitat et Humanisme).

TABLEAU 17. DEUX ITEMS DE L'IMPACT 2 : REPRISE D'UNE VIE SOCIALE DE L'ÉTUDE D'IMPACT D'HABITAT ET HUMANISME

	Non réponse	Oui, tout à fait	Oui, un peu	Non, pas vraiment	Non, pas du tout	Total
Je me suis fait de nouveaux·lles ami·es et relations, alors qu'avant j'avais peu de relations	1,7%	23,9%	27,4%	35,0%	12,0%	100%
Je me sens moins seul·e	4,3%	29,9%	30,8%	29,1%	4,3%	100%

2.4.3 EFFETS SUR L'ESTIME DE SOI ET L'IDENTITÉ SOCIALE

L'Échelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES, version abrégée à 20 items de Sordes-Ader, Lévêque, Oubrayrie & Safont-Mottay, 1998[13]) permet d'évaluer différentes facettes de l'estime de soi renvoyant à divers domaines de vie interdépendants les uns des autres. Dans cette étude, deux sous-échelles de ce test nous ont paru pertinentes :

- **Le soi émotionnel** est en lien avec le contrôle des émotions et la maîtrise de l'impulsivité.
- **Le soi futur ou projectif** se rapporte aux représentations de soi à venir.

Les locataires sont invité·es à observer leur évolution entre avant et après séjour en se positionnant sur une échelle en 5 points (Tableau 18) : « Beaucoup moins », « Un peu moins », « Pareil », « Un peu plus » et « Beaucoup plus ».

TABLEAU 18. COMPARAISON AVEC L'AVANT SÉJOUR POUR L'ESTIME DE SOI ÉMOTIONNEL ET L'ESTIME DE SOI FUTUR OU PROJECTIF

Soi émotionnel	NR	Beaucoup moins	Un peu moins	Pareil	Un peu plus	Beaucoup plus
J'ai confiance en moi	1,7%			34,2%	37,6%	26,5%
Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir	0,9%		2,6%	43,6%	30,8%	22,2%
Je suis anxieux·euse		24,8%	28,2%	38,5%	4,3%	4,3%
Je fais les choses moins bien que ce que je ne voudrais	1,7%	19,7%	17,1%	54,7%	4,3%	2,6%
Soi futur	NR	Beaucoup moins	Un peu moins	Pareil	Un peu plus	Beaucoup plus
J'ai confiance en mon avenir	3,4%			39,3%	33,3%	23,9%
Je prévois pour l'avenir de participer à de multiples activités	2,6%	0,9%	0,9%	34,2%	35%	26,5%
Je me demande ce que je vais devenir	1,7%	20,5%	15,4%	53%	4,3%	5,1%
J'évite de faire des projets d'avenir	2,6%	21,4%	14,5%	47%	11,1%	3,4%

Le séjour a un effet positif sur l'estime de soi émotionnel avec, par exemple, une forte proportion de participant-es qui se sentent moins anxieux·euse (53%) et qui ont davantage confiance en eux·elles à la suite de leur séjour (64,1%). Il a aussi un effet positif sur l'estime de soi futur avec une importante proportion de participant-es qui a davantage confiance en leur avenir (57,2%) et qui évitent moins de faire des projets d'avenir à la suite du séjour (35,9%).

[12] www.habitat-humanisme.org/comptes-et-publications/rapports-impact-social/

[13] Sordes-Ader, F., Lévêque, G., Oubrayrie, N., & Safont-Mottay, C. (1998). Présentation de l'échelle toulousaine de l'estime de soi. Dans M. Bolognini & Y. Prêteur (dir.), *Estime de soi : perspectives développementales* (pp. 167-182). Delachaux et Niestlé.

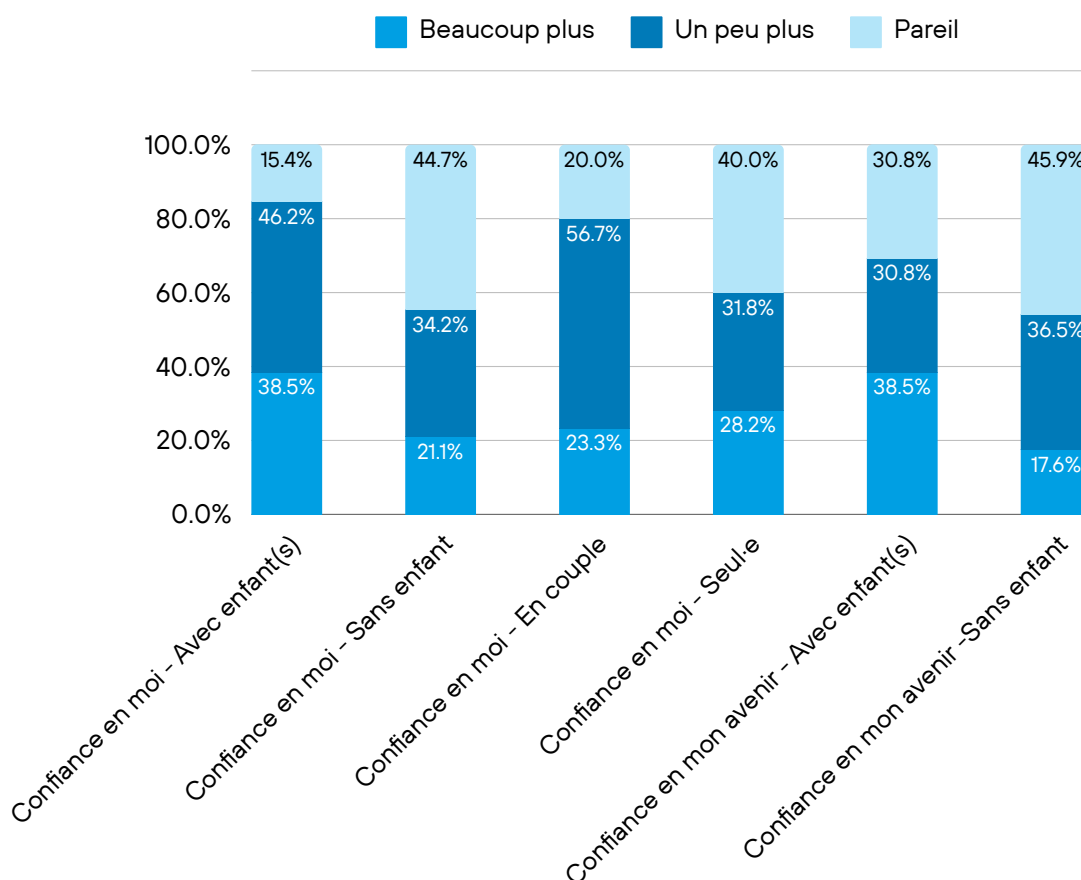
Le tableau 19 ci-dessous montre la durée du séjour en fonction des évolutions constatées pour l'estime de soi. Les participant-es dont l'estime de soi s'est beaucoup améliorée à la suite du séjour sont parti-es en moyenne plus longtemps comparativement à ceux-celles ne percevant pas de changement.

TABEAU 19. DURÉE MOYENNE DU SÉJOUR EN FONCTION DE L'ÉVOLUTION DE L'ESTIME DE SOI (ÉCART-TYPE)

Soi émotionnel	NR	Beaucoup moins	Un peu moins	Pareil	Un peu plus	Beaucoup plus	Fisher
J'ai confiance en moi	4,5 (3,54)			5,00 (3,94)	9,23 (6,81)	11,32 (7,62)	F=6,8 p=0,001
Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir	7,00 (*)		3,33 (1,53)	5,84 (4,67)	9,43 (7,28)	12,00 (7,50)	F=5,05 p=0,001
Je suis anxieux-euse		11,72 (7,27)	8,59 (6,78)	6,00 (5,49)	9,60 (7,09)	4,80 (1,48)	F=4,06 p=0,004
Je fais les choses moins bien que ce que je ne voudrais	4,5 (3,54)	12,65 (7,62)	10,63 (8,11)	6,27 (4,9)	7,60 (7,70)	5,33 (1,53)	F=4,48 p=0,001
Soi futur	NR	Beaucoup moins	Un peu moins	Pareil	Un peu plus	Beaucoup plus	Fisher
J'ai confiance en mon avenir	5,75 (2,50)			4,78 (2,86)	10,24 (7,43)	11,61 (7,74)	F=9,62 p=0,001
Je prévois pour l'avenir de participer à de multiples activités	5,00 (2,65)	3,00 (*)	7,00 (*)	5,88 (4,18)	8,38 (7,36)	11,68 (7,37)	F=3,23 p=0,0091 2
Je me demande ce que je vais devenir	4,50 (3,54)	12,17 (7,29)	10,61 (8,39)	5,95 (4,49)	10,80 (9,88)	8,00 (6,45)	F=4,42 p=0,001
J'évite de faire des projets d'avenir	6,00 (1)	11,96 (7,45)	11,59 (8,28)	6,75 (1,50)	4,69 (2,72)	5,75 (1,00)	F=4,4 p=0,001

* échantillon trop faible pour calculer l'écart-type

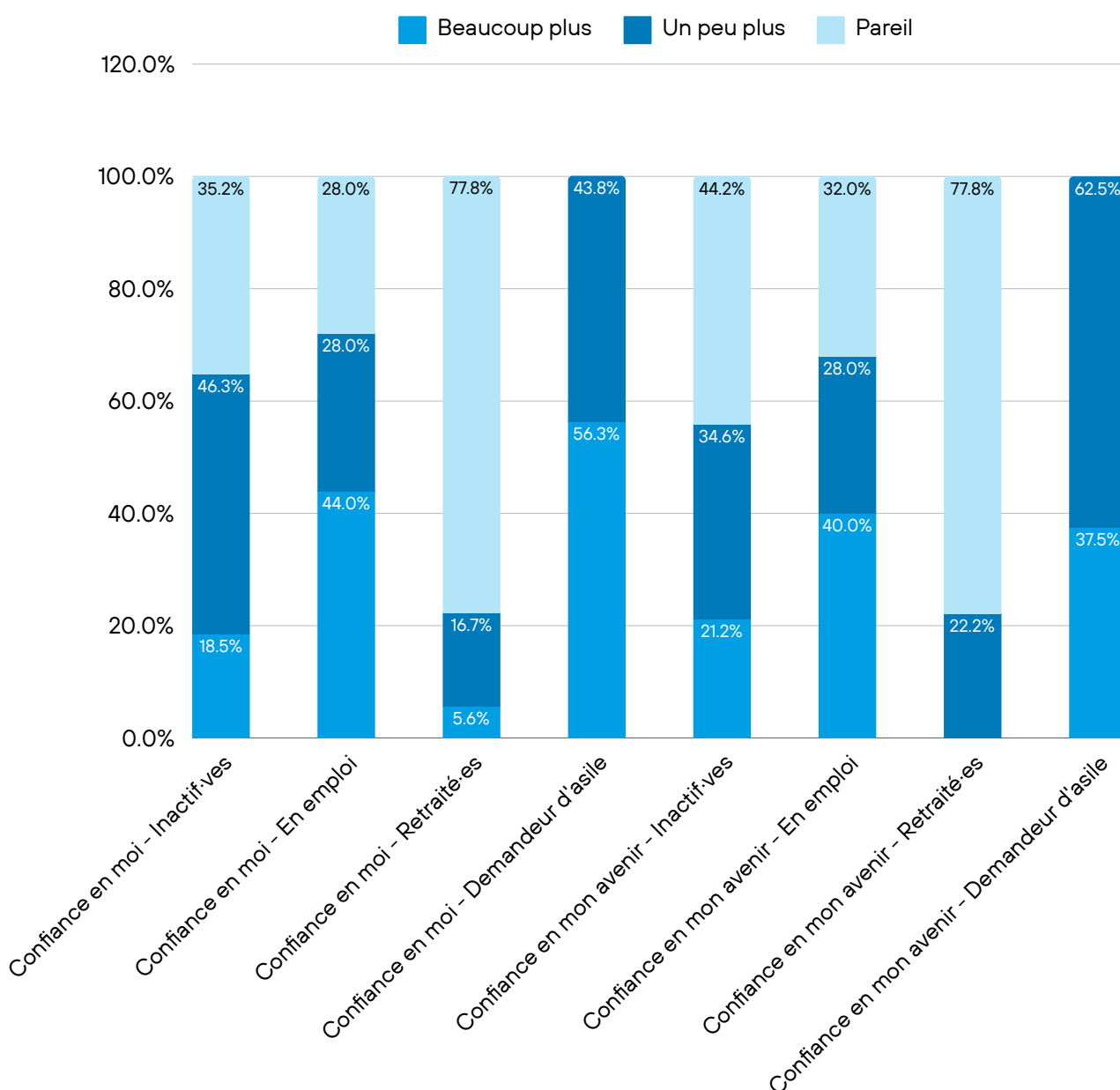
Le graphique ci-dessous permet d'observer la variation des effets de deux items de l'estime de soi selon la situation familiale des personnes interrogées. Celles avec enfant(s) déclarent davantage avoir beaucoup plus confiance en elles ou en leur avenir au retour du séjour que les personnes sans enfant. Tandis que les personnes en couple sont plus nombreuses que les personnes seul-e à avoir un peu plus confiance en elles après le séjour comparativement à avant le séjour.



Khi2=10,2 ddl=2, p=0,006 ; Khi2=6,34 ddl=2 p=0,041 ; Khi2=6,19 ddl=2 p=0,044

Le séjour a un effet positif sur la confiance en soi, avec des effets variables selon la situation professionnelle des personnes interrogées. Les demandeurs d'asile sont ceux qui rapportent le plus fort gain de confiance (56,3% déclarent avoir "beaucoup plus" confiance après le séjour). Les retraités montrent une évolution plus modérée, avec une grande majorité (77,8%) ne percevant pas de changement. Les inactifs (hors retraités) constatent majoritairement une légère amélioration (46,3% ont "un peu plus" confiance), tandis que les personnes en emploi sont plus nombreuses à ressentir une forte augmentation de leur confiance en soi (44% "beaucoup plus").

Le séjour influence aussi positivement la confiance en l'avenir, avec des variations notables selon les situations professionnelles. Les demandeurs d'asile montrent une amélioration significative, avec 62,5% qui ont "un peu plus" confiance en leur avenir après le séjour. Les personnes en emploi sont celles qui rapportent le plus fort gain de confiance en leur avenir (40% ont "beaucoup plus" confiance). Les retraités restent majoritairement stables, 77,8% ne percevant pas de changement dans leur vision de l'avenir. Les inactifs (hors retraités) présentent une répartition plus équilibrée entre les différents niveaux d'évolution, avec une tendance à l'amélioration. Globalement, les vacances ont donc un effet bénéfique sur la confiance en soi et en l'avenir, particulièrement marqué chez les demandeurs d'asile et les personnes en emploi.



Khi2=29,4 ddl=6 p=0,001 ; Khi2=25,1 ddl=6 p=0,001



L'identité sociale, élément du concept de soi, représente le degré auquel nous nous identifions à un groupe social. Elle est mesurée dans cette étude à partir d'indicateurs librement construits : le sentiment d'avoir une « bonne » place dans la société et de ne pas être en échec. Dans le tableau 20 ci-dessous, on observe également une :

- Diminution du sentiment d'échec (50,4%),
- Augmentation du sentiment d'avoir une bonne place dans la société (38,7%).

TABEAU 20. COMPARAISON AVEC L'AVANT SÉJOUR POUR L'IDENTITÉ SOCIALE

	NR	Beaucoup moins	Un peu moins	Pareil	Un peu plus	Beaucoup plus
J'estime me trouver dans une situation valorisante, je ne m'estime pas en échec	2,6%	0,9%	1,7%	44,4%	29,9%	20,5%
J'estime avoir une « bonne » place dans la société	1,7%	0%	1,7%	47,9%	23,9%	14,8%

L'évolution pour l'identité sociale varie aussi en fonction de la durée du dernier séjour :

- 5,7 jours en moyenne pour « pareil » (écart-type =4,9) et 11,4 jours pour « beaucoup plus » (écart-type = 8,3) ; F =4,15 p=0,002) pour le sentiment de se trouver dans une situation valorisante,
- 5,9 jours en moyenne pour « pareil » (écart-type =4,7) et 11,3 jours pour « beaucoup plus » (écart-type = 7,8) ; F =5,14 p=0,001) concernant le sentiment d'avoir une « bonne » place dans la société.

2.4.4 EFFETS SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ

Le CSM-QA (14 questions) est une mesure de la santé mentale positive élaborée par Keyes[14] à partir d'un modèle à trois facteurs de bien-être : le bien-être émotionnel, le bien-être psychologique et le bien-être social. Le volet sur le bien-être émotionnel vise à évaluer les émotions positives, la satisfaction à l'égard de la vie et l'intérêt pour la vie et s'appuie sur les travaux de Bradburn sur les émotions positives[15] et ceux de Cantril[16] sur la satisfaction à l'égard de la vie. Les trois premiers items du CSM-QA (Continuum de santé mentale - Questionnaire abrégé[17]) ont été utilisés pour mesurer le bien-être émotionnel des participant-es à la suite du séjour. Plus des deux tiers des répondant-es se sentent plus heureux-ses qu'avant leur séjour, plus de la moitié se dit plus intéressée par la vie et plus satisfaite à l'égard de sa vie (Tableau 21).

TABEAU 21. COMPARAISON AVEC L'AVANT SÉJOUR POUR LA SANTE MENTALE ÉMOTIONNELLE

	NR	Beaucoup moins	Un peu moins	Pareil	Un peu plus	Beaucoup plus
Je suis heureux-euse	3,4%		0,9%	29,9%	34,2%	31,6%
Je suis intéressé-e par la vie	2,6%			35,9%	33,3%	28,2%
Je suis satisfait-e à l'égard de ma vie	2,6%			41,9%	28,2%	27,4%

Ces effets varient en fonction de la situation familiale puisque les participant-es avec enfant(s) sont plus nombreux-ses que ceux-celles sans enfant à être beaucoup plus intéressé-es par la vie et satisfait-es à l'égard de leur vie après le séjour. Tandis que les personnes en couple sont davantage un peu plus intéressées par la vie et satisfaites à l'égard de leur vie à la suite du séjour que les personnes seules.

On observe aussi des variations notables selon les situations professionnelles (Khi2=29,2 ddl=6 p=0,001 ; Khi2=31,2 ddl=6 p=0,001). Les personnes en emploi montrent les évolutions les plus significatives, avec respectivement 46,2% et 44% qui déclarent avoir "beaucoup plus" d'intérêt et de satisfaction après le séjour. Les demandeurs d'asile rapportent également une amélioration importante, avec 43,8% ayant "beaucoup plus" d'intérêt et de satisfaction. Les inactifs (hors retraités) présentent une amélioration plus modérée (25% "beaucoup plus" ; 32,7% et 28,5% "un peu plus"). Les retraités se distinguent par une remarquable stabilité, la grande majorité (77,8% et 88,9%) ne percevant pas de changement dans ces deux dimensions.



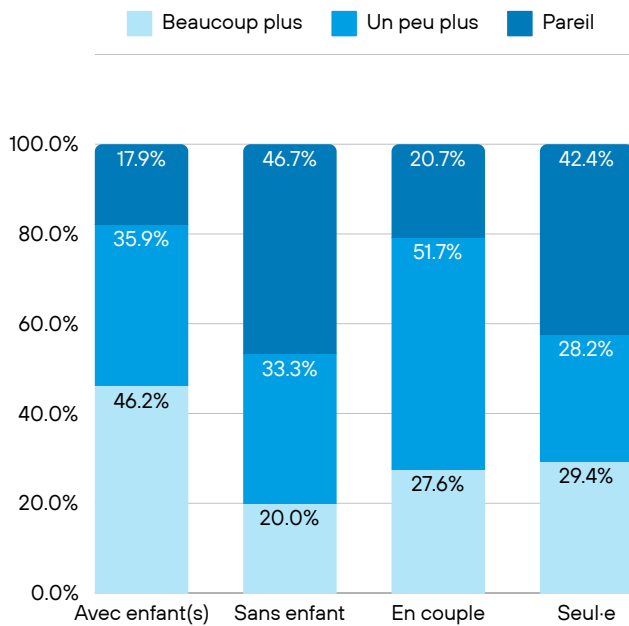
[14] Keyes, C. L. M. (2009). *Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF)*. <https://www.aacu.org/sites/default/files/MHC-SFEnglish.pdf> ; Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 207-222.

[15] Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.

[16] Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. Rutgers University Press.

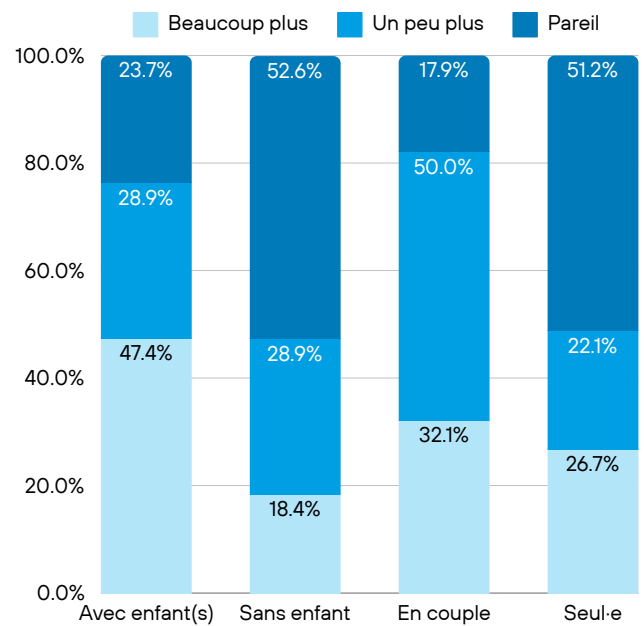
[17] Gilmour, H. (2014). Santé mentale positive et maladie mentale. *Rapports sur la santé – Statistique Canada*, 25(9), 3-10. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/82-003-x/2014009/article/14086-fra.pdf?st=eVG1L53h>

"JE SUIS INTÉRESSÉ-E PAR LA VIE" EN FONCTION DE LA SITUATION FAMILIALE



Khi2=11,9 ddl=2 p=0,003 ; Khi2=6,27 ddl=2 p=0,042

"JE SUIS SATISFAIT-E À L'ÉGARD DE MA VIE" EN FONCTION DE LA SITUATION FAMILIALE



Khi2=12,5 ddl=2 p=0,002 ; Khi2=11,4 ddl=2 p=0,004

La durée moyenne des séjours (Tableau 22) est significativement plus élevée chez les personnes se sentant beaucoup plus heureuses (F=5,8 p=0,001) ou beaucoup plus intéressées par la vie (F=4,7 p=0,004) ou beaucoup plus satisfaites à l'égard de leur vie (F=7,9 p=0,001) après le séjour.

TABLEAU 22. DURÉE MOYENNE DU SÉJOUR EN FONCTION DE L'ÉVOLUTION DE L'ESTIME DE SOI (ÉCART-TYPE)

	NR	Beaucoup moins	Un peu moins	Pareil	Un peu plus	Beaucoup plus
Je suis heureux-euse	5,5(2,4)		21 (*)	4,9 (3,5)	8,6 (6,2)	11,1 (8,1)
Je suis intéressé-e par la vie	13 (14,3)			5,5 (4)	9 (6,7)	10,5 (7,4)
Je suis satisfait-e à l'égard de ma vie	5 (2,7)			5,4 (3,8)	9,2 (7,3)	11,9 (7,7)

*écart-type non calculable

Deux items négatifs portent sur la fatigue des participant-es auxquels vient s'ajouter un item positif mesurant le fait de prendre davantage de temps pour soi, ce qui constitue un élément important pour lutter contre la fatigue physique et morale (Tableau 23).

TABLEAU 23. COMPARAISON AVEC L'AVANT SÉJOUR POUR LA FATIGUE MORALE ET PHYSIQUE

	NR	Beaucoup moins	Un peu moins	Pareil	Un peu plus	Beaucoup plus
Je suis fatigué-e moralement	0%	26,5%	21,4%	41,9%	5,1%	5,1%
Je suis fatigué-e physiquement	0%	22,2%	23,1%	42,7%	8,5%	3,4%
Je prends du temps pour moi	0,9%	0%	0,9%	41%	35%	22,2%

Le tableau 24 ci-dessous reprenant des questions de l'étude d'impact[18] d'Habitat et Humanisme montre que :

- 59,8% déclarent que leur santé s'est améliorée (37% dans l'étude d'impact d'Habitat et Humanisme),
- 33,4% des interrogé-es se sont occupé-es d'un problème de santé qu'ils.elles laissaient trainer (33% dans l'étude d'impact).

TABLEAU 24. DEUX ITEMS DE L'IMPACT 4 : MEILLEURE PRISE EN CHARGE DE SA SANTÉ DE L'ETUDE D'IMPACT D'HABITAT ET HUMANISME

	NR	Oui, tout à fait	Oui, un peu	Non, pas vraiment	Non, pas du tout	Total
Ma santé s'est améliorée	0%	23,9%	35,9%	34,2%	6,0%	100%
Je me suis occupé-e d'un problème de santé que je laissais trainer	2,6%	13,7%	19,7%	41,9%	22,2%	100%

2.4.5 CHANGEMENTS GLOBAUX

81,2% des répondant-es déclarent que ces vacances leur ont permis de se sentir globalement mieux (aucune non-réponse). Les effets des vacances sont perceptibles par l'entourage des partant-es. Les participant-es sont 40,2% à répondre que leurs proches (partenaire, ami-es, parents, enfants...) ont remarqué des changements à leur retour (1 seule non-réponse ; 0,9%). Plus le séjour est long et plus leurs proches ont remarqué des changements (18,8% pour des séjours de moins de 4 nuits contre 68,8% pour des séjours de 8 nuits et plus ; $\text{Khi}^2=17,2$ ddl=2 $p=0,0001$). L'analyse des changements perçus par l'entourage selon la catégorie professionnelle met en évidence des contrastes marqués. Les demandeurs d'asile se distinguent particulièrement, avec 75% de leurs proches ayant remarqué des changements suite au séjour. Cette proportion est significativement plus élevée que pour les autres catégories ($\text{Khi}^2=13,1$; ddl=3 $p=0,005$).

À l'opposé, les retraité-es présentent le taux le plus faible de changements observés par l'entourage : seuls 15,8% de leurs proches ont noté des différences. Pour les personnes en emploi et les autres inactif-ves, les résultats sont plus nuancés. Les proches des personnes en emploi ont observé des changements dans 46,2% des cas, tandis que pour les inactifs (hors retraités), cette proportion s'élève à 37,7%. Ces écarts importants pourraient s'expliquer par les différentes situations de vie et les contextes sociaux propres à chaque catégorie, notamment la situation particulière des demandeurs d'asile.

Les évolutions mentionnées montrent une amélioration globale de l'apparence, de l'état mental et du comportement. Un grand nombre de réponses mettent en avant une transformation positive sur le plan émotionnel et mental. Cela se traduit par une humeur plus rayonnante et joyeuse, accompagnée d'un moral renforcé et d'un état d'esprit plus positif : « Plus épanouie », « Plus joyeuse », « De bonne humeur », « La passion, la positivité et de meilleure énergie », et même « Je ne suis plus déprimée ».

De nombreux commentaires soulignent des changements visibles sur le plan physique, notamment une meilleure forme, une apparence reposée et un éclat retrouvé, parfois même perçu comme une amélioration de la beauté : « j'avais pris des couleurs », « plus reposée, traits plus reposés, plus de couleurs », « beau et reposé », « Ma fille m'a trouvé plus en forme », « Au travail, d'être rentrée en forme », « meilleure forme physique ». Ces éléments montrent que les vacances ont eu un impact notable sur l'apparence souvent associée à une meilleure santé.

Enfin, certains retours indiquent des évolutions dans le comportement des participant-es, marquées par un dynamisme accru, une sociabilité renforcée et un rapprochement relationnel majeur : « un rapprochement plus conséquent », « je communique plus », « plus d'intégration », « plus active », « plus dynamique ». Ces retours suggèrent que les vacances ont non seulement impacté le bien-être individuel, mais aussi les interactions sociales et la manière de s'engager avec les autres.

Bien que les vacances aient offert un moment ressourçant, le retour à la réalité peut être source de tensions variées pour les participant-es. **21,4% ont vécu des choses difficiles au retour de ces dernières vacances** (aucune non-réponse). Dans les explications fournies par 25 de ces personnes, certaines réponses évoquent des défis liés à la santé ou à des situations familiales complexes (pas toujours en lien avec le séjour) : « je suis tombée malade », « Mon gendre en fin de vie pour un cancer », « Soucis pour les enfants et les petits-enfants ». Plusieurs témoignages mettent en avant des préoccupations pratiques ou matérielles liées à des problèmes administratifs et financiers : « décision juridique », « divers problèmes administratifs », « Problèmes financiers ». Deux personnes évoquent des problèmes liés à la question du logement : « ma tutelle s'occupe peu de moi pour la recherche d'un nouveau logement », « Le déménagement sur Montpellier, et changer les écoles et collèges de mes enfants ».

Certains participant-es ont mentionné des ressentis difficiles liés au retour à la vie quotidienne marquée par la reprise des obligations comme le travail et les tâches domestiques : « réveil du matin pour aller au travail », « les contrôles dans les métros », « vêtements de la valise à trier (lessive) ». Le retour à la routine peut également entraîner la reprise de comportements que l'on avait réussi à modifier durant les vacances, comme en témoigne cette remarque : « prendre soin de mon hygiène (se passait bien pendant les vacances) ». Le contraste peut se faire sentir également au niveau des relations sociales, entraînant chez certain-es un sentiment de solitude et d'isolement au retour : « être seul », « j'ai ressenti le vide en rentrant après la vie en groupe », « rupture des relations amicales ».

Ces retours montrent que la transition vers le quotidien peut réveiller des émotions complexes, souvent exacerbées par la rupture avec un environnement collectif ou un cadre bienveillant. Le fait de voir la possibilité d'un prochain départ très éloignée peut aussi renforcer ces sentiments (« Me rappeler que je ne peux y aller tout le temps »).

2.4.6 NOUVEAU DÉPART

Huit personnes ont répondu qu'elles ne savaient pas si elles souhaitaient repartir en vacances l'année prochaine, une personne a répondu qu'elle ne le souhaitait pas. Tandis 92,3% des interrogé-es souhaitent repartir en vacances l'année prochaine dont :

- 78,6% uniquement avec l'accompagnement d'Habitat et Humanisme,
- 5,9% uniquement par leur propre moyen,
- Et 7,7% ont coché les deux possibilités.

Ainsi, 86,3% des participant-es souhaitent repartir avec l'accompagnement d'Habitat et Humanisme et 13,7% par leurs propres moyens.

Une dernière question ouverte a été proposée aux participant-es, leur offrant l'opportunité de s'exprimer librement sur tout autre point qu'ils souhaitaient aborder. Parmi eux-elles, 22,2 % ont choisi d'apporter un dernier commentaire, ce qui témoigne de leur implication et de leur engagement dans la démarche d'évaluation.

C'est l'occasion pour certain-es d'exprimer quelques critiques ou difficultés vécues : « *Les chèques vacances sont plus difficiles à utiliser et ça rajoute des contraintes pour trouver les organismes qui les prennent* » ou encore « *La journée au Mont Saint Michel aurait pu être plus courte pour aller visiter autre chose.* ».

Néanmoins, parmi les réponses fournies, priment la mise en avant des effets positifs du séjour et les remerciements envers Habitat et Humanisme pour cet accompagnement. Ces témoignages expriment une profonde reconnaissance et soulignent l'importance du rôle humain et organisationnel dans la réussite de ces vacances :

- « *C'était agréable, on était heureux de pouvoir partir en vacances* »,
- « *J'ai bien été accompagnée par Habitat et Humanisme pour ce voyage avec des amies et les chèques vacances m'ont beaucoup aidée.* »,
- « *Merci beaucoup à toute l'équipe d'Habitat et Humanisme pour le super travail que vous faites pour nous. Ça nous a vraiment aidés à être mieux intégrés dans l'environnement français.* »
- « *Je suis très contente de l'accompagnante bénévole vacances et je la remercie de m'avoir permis de partir à moindre frais.* »
- « *Je remercie l'accompagnatrice pour sa gentillesse humaniste et son grand cœur.* »

Certain-es ont même souligné que, sans ce soutien, le séjour n'aurait pas été possible : « *FORMIDABLE. Jamais nous aurions pu nous offrir un tel séjour* », « *je ne serais pas partie sans cette aide parce que je ne voulais pas être totalement à la charge de ma fille* », « *Une partie de l'aide donne accès à un projet vacances quand on a une petite retraite* ».

Enfin, quelques témoignages expriment des attentes pour les prochaines initiatives. L'envie de repartir en vacances est bien présente parmi ces personnes-là :

- « *Partir une semaine fin décembre. Je sais comment faire pour partir et je voudrais partir aux Sables d'Olonne par mes propres moyens. Mais j'aime aussi partir avec Habitat et Humanisme mais c'est trop court.* »
- « *Les jours de vacances n'étaient pas complets en raison de la maladie de mon enfant et je voulais vous demander que nous puissions utiliser les chèques restants lors des prochaines vacances scolaires d'octobre ou à Noël.* »
- « *J'apprécierais de pouvoir profiter de petits week-end lors des vacances scolaires de mes enfants pour pouvoir voir autre chose et oublier les tracas du quotidien* ».

3. CONCLUSION

Les associations d'Habitat et Humanisme accompagnent dans leur quotidien des personnes en grandes difficultés, notamment pour leur permettre d'accéder à un logement. De part cette proximité les accompagnant-es peuvent être amené-es à repérer des problématiques sociales ou des difficultés auxquelles le projet vacances, par ses effets entre autres, peut apporter des éléments de réponses pertinentes. Dans notre échantillon composé de plus d'un tiers de personnes sans activité professionnelle et de plus d'un dixième de demandeurs d'asile ou de retraité-es, l'inaccessibilité des courts séjours et des vacances est bien réelle : trois personnes sur dix ne sont jamais parti-es auxquelles s'ajoute une personne sur dix non-partie depuis plus de 5 ans. Une personne sur deux répondant à cette enquête n'avait jamais bénéficié de l'aide d'Habitat et Humanisme auparavant.



Le partenariat avec l'ANCV permet de lever en partie l'un des principaux freins aux départs : le manque de moyens financiers. Mené généralement seul, l'accompagnement réalisé par Habitat et Humanisme est indispensable à la tenue du projet pour plus de 80% des partant-es. Il agit sur l'ensemble des freins au départ des locataires, et principalement sur les freins méthodologiques (en les aidant à mieux réussir à s'organiser, à faire évoluer le projet, à faire un budget) et les freins psychologiques (en écoutant leurs envies et leurs besoins, en les rassurant). Freins d'autant plus prégnants que les personnes sont éloignées des vacances. Ce travail d'accompagnement est d'autant plus efficient qu'il est réalisé dans la durée en multipliant les rencontres au-delà de trois. Les participant-es se sentent davantage écouté-es dans leurs besoins et leurs envies sur les temps collectifs : les échanges entre pairs sont-ils libérateurs de la parole ? Les temps collectifs sont-ils davantage propices au débat et à la réflexion que le tête à tête ?

Les séjours ont des effets positifs forts sur les relations sociales et familiales. L'effet le plus fréquent concerne les relations avec l'accompagnant-e au projet vacances suivi de près par les relations avec son ou ses enfant(s) et avec les gens de leur résidence. À noter que plus d'une personne sur deux se dit non-concerné-e par une relation avec son ou sa partenaire. Les effets sur le bien-être sont aussi importants avec un niveau élevé de bien-être pendant le séjour pour plus de 80% des locataires. L'estime de soi émotionnelle et l'estime de soi future progressent à la suite du séjour. Les partant-es ont plus confiance en eux-elles et en leur avenir. L'anxiété et la crainte de l'avenir diminuent ainsi que le sentiment d'échec. Les séjours renforcent la santé mentale émotionnelle et la santé physique de nombreux-es participant-es. Ces effets sont perçus par les proches.

Le séjour n'est pas toujours synonyme de vacances au sens de l'OMT (au moins 4 nuits) pour près d'une personne sur trois parti-es avec Habitat et Humanisme. Pourtant les données montrent que la durée du séjour influence fortement les effets perçus : la durée moyenne des séjours tourne autour de 10 jours pour les évolutions les plus importantes. Un autre facteur joue sur les effets : la situation familiale. Pour les personnes sans enfant, l'écoute de leurs besoins et de leurs envies lors de l'accompagnement est plus fréquente que pour les personnes avec enfant. Tandis que les effets des séjours sur l'estime de soi vont être plus importants pour les personnes avec enfant(s) que sans enfant.

Quelques pistes d'ajustements peuvent être envisagées mais globalement les participant-es sont très satisfait-es de leur séjour et de l'accompagnement. Plus de neuf interrogé-es sur dix souhaitent partir en vacances l'année prochaine, et, dans une forte proportion, avec l'accompagnement d'Habitat et Humanisme.

Bien que des questions ouvertes aient été Intégrées permettant aux participants d'exprimer des critiques ou des difficultés rencontrées pendant leur séjour, cette étude pourrait être complétée par des entretiens qualitatifs approfondis permettant d'explorer les nuances et les aspects négatifs que les participants n'oseraient pas exprimer dans un questionnaire. L'entourage des bénéficiaires (travailleurs sociaux, famille) pourrait aussi être interrogés pour avoir des points de vue externes.

