



Regenera4MED

Interreg
Euro-MED

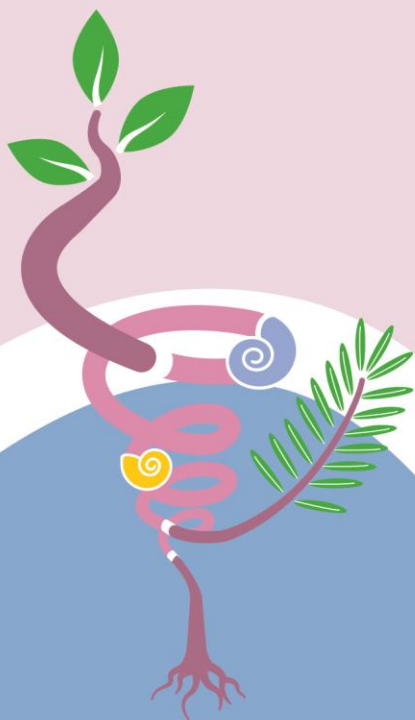


Co-funded by
the European Union

PRÉSENTATION DU TOURISME RÉGÉNÉRATIF

Principes et pratiques

Août 2025



<https://regenera4med.interreg-euro-med.eu/>





Table des matières

Glossaire.....	3
Résumé.....	6
Introduction.....	8
1. Théorie : repenser le tourisme pour un avenir régénérateur.....	9
1.1. Qu'est-ce que le tourisme régénérateur ?	9
1.2. Une nouvelle vision du tourisme : la pensée des systèmes vivants	11
1.3. De la croissance au bien-être : redéfinir l'objectif du tourisme	14
1.4. Que signifie la régénération ?	15
1.5. De la durabilité à la régénération	20
1.6. Les principes fondamentaux du tourisme régénérateur	24
1.7. Autonomisation des communautés et nouveaux rôles dans le tourisme	28
1.8. Gouvernance du tourisme régénérateur : se développer à partir du territoire	30
1.9. Évolution des politiques en faveur du tourisme régénérateur	42
1.10. Nouveaux indicateurs de réussite dans le tourisme régénérateur	44
1.11. La technologie, catalyseur de la régénération	46
1.12. L'essor du voyageur soucieux de l'environnement	48
1.13. Semer les graines de la régénération	50
2. Pratique : développer le tourisme régénérateur en Méditerranée.....	51
2.1. La régénération dans le contexte méditerranéen	52
2.2. Pourquoi le tourisme régénérateur est-il important ?	53
2.3. Une approche intersectorielle de la gouvernance régénérative	55
2.4. Repenser l'engagement communautaire dans le tourisme régénérateur	57
2.5. Des expériences aux parcours de régénération	59
2.6. S'engager sur la voie de la régénération : exemples locaux concrets	61
Conclusion.....	83
Annexes.....	84
Sources, tableaux et figures	84



Glossaire

Cartographie des parties prenantes: Processus consistant à identifier et à classer les parties prenantes en fonction de leur influence, de leurs intérêts et de leur implication dans le tourisme ou dans des initiatives régénératrices plus larges.

Changement de paradigme: Un changement fondamental de vision du monde. Dans le tourisme régénérateur, le changement de paradigme signifie passer d'un modèle touristique fondé sur l'extraction, le contrôle et la croissance à un modèle ancré dans le soin, la réciprocité et l'interdépendance de toute vie. Il transforme notre perception du rôle du tourisme – d'une industrie axée sur le profit à un système vivant qui contribue au bien-être des personnes, des lieux et de la planète.

Co-conception: processus collaboratif dans lequel diverses parties prenantes – en particulier les communautés locales – participent activement à l'élaboration des expériences, des politiques et des stratégies touristiques. Dans le tourisme régénérateur, la co-conception garantit que les solutions découlent de l'identité et des besoins propres au lieu, favorisant ainsi un sentiment d'appropriation collective, le respect mutuel et des résultats qui favorisent le bien-être des personnes et des écosystèmes.

Engagement communautaire: processus par lequel les communautés et les organisations travaillent en collaboration pour façonner les décisions, les actions et les expériences qui affectent le bien-être local. Dans le tourisme régénérateur, l'engagement communautaire est essentiel pour garantir que le tourisme réponde aux besoins, aux valeurs et aux aspirations des populations locales, ce qui conduit à des résultats plus inclusifs, résilients et ancrés dans le lieu.

Entrepreneurs sociaux: individus ou groupes qui utilisent des approches innovantes et axées sur des objectifs pour relever des défis sociaux, environnementaux ou culturels par le biais de l'entreprise. Dans le contexte du tourisme régénérateur, les entrepreneurs sociaux agissent comme des catalyseurs de la transformation locale. Ils créent des expériences et des services touristiques qui privilégient le bien-être communautaire, la régénération écologique et la résilience culturelle, alliant viabilité économique et engagement en faveur de la régénération et d'un impact à long terme.

Économie de l'expérience: Concept économique selon lequel les entreprises créent des expériences inoubliables pour leurs clients, la valeur résidant dans l'expérience plutôt que dans le simple produit ou service.



Gestion responsable: Prendre soin et régénérer les systèmes sociaux, culturels et écologiques qui soutiennent la vie. Cela inclut la protection des traditions, de la biodiversité et de la santé des terres et de la communauté.

Greenwashing: Pratique consistant à faire des déclarations trompeuses ou mensongères sur les avantages environnementaux d'un produit ou d'une pratique. Elle vise à faire apparaître un produit, une politique, une activité, etc. comme moins nuisible à l'environnement qu'il ne l'est en réalité, ou en tout cas plus respectueux de l'environnement qu'il ne l'est réellement.

Hôte: Dans une perspective de régénération, un hôte est un visiteur conscient qui aborde un lieu avec humilité, curiosité et bienveillance. Plutôt que de simplement consommer des expériences, les hôtes régénératifs s'engagent en tant qu'auditeurs, apprenants et contributeurs, conscients que leur présence peut favoriser la guérison et l'épanouissement des lieux qu'ils visitent.

Inclusion sociale: Pratique visant à garantir que tous les individus et tous les groupes – indépendamment de leur âge, de leur genre, de leur origine ethnique, de leurs capacités ou de leur situation socio-économique – bénéficient d'un accès équitable aux opportunités, aux ressources et à la prise de décision. Dans le cadre du tourisme régénérateur, l'inclusion sociale consiste à impliquer activement des voix diverses dans l'élaboration du tourisme et à veiller à ce que ses bénéfices soient répartis équitablement, contribuant ainsi à la résilience, à la justice et à la cohésion des communautés.

La Méditerranée: régions culturellement et écologiquement diverses entourant la mer Méditerranée, s'étendant sur certaines parties de l'Europe du Sud, de l'Afrique du Nord et du Moyen-Orient.

Lieu: d'un point de vue régénératif, le lieu est un système vivant – composé de culture, de nature, de mémoire et de potentiel. Ce n'est pas une simple toile de fond pour le tourisme, mais le fondement de toutes les relations. Le tourisme régénératif invite à un lien profond avec le lieu et œuvre à renforcer sa vitalité, sa résilience et sa capacité à soutenir la vie pour les générations à venir.

Pensée systémique vivante: Considérer le monde – les personnes, les lieux et la nature – non pas comme des parties distinctes, mais comme un tout interconnecté. Cette façon de penser découle d'une vision écologique du monde, inspirée par le fonctionnement même de la nature : tout est interrelié, et tout dépend de tout le reste.

Principes du tourisme régénérateur: valeurs fondamentales et modes de pensée qui orientent le tourisme vers la guérison, la co-création et le bien-être à long terme. Ces principes s'ancrent dans la pensée des systèmes vivants et incluent, entre autres : la conception ancrée dans le lieu, l'autonomisation des communautés, l'impact net positif, la régénération culturelle et écologique, et les relations significatives. Ils fournissent le fondement éthique et pratique pour réimaginer le tourisme comme une force qui soutient la vie.



Régénération: C'est l'idée selon laquelle nos activités ne doivent pas seulement éviter de causer des dommages, mais contribuer activement à restaurer et à améliorer les lieux que nous visitons. Cela inclut la nature, la culture et les communautés.

Sensibilité culturelle: Reconnaître l'existence de différences culturelles et de similitudes humaines sans leur attribuer de valeur (bon ou mauvais, meilleur ou pire, juste ou faux).

Systemes imbriqués: des systèmes au sein d'autres systèmes, qui s'influencent tous mutuellement.

Tourisme régénératif : le tourisme régénératif est une manière différente de concevoir et de pratiquer le tourisme. Il va au-delà de la simple réduction des dommages. Il s'agit de guérir les lieux, de soutenir la vie et d'aider les communautés et la nature à s'épanouir. L'objectif est de créer les conditions permettant aux personnes, aux lieux et aux écosystèmes de s'épanouir véritablement.

Voyageur conscient: Le voyageur durable ou conscient est le touriste qui soutient les objectifs de durabilité et fait des choix individuels conformes aux pratiques du tourisme durable.



Résumé

Le tourisme en Méditerranée se trouve à la croisée des chemins. Il a dynamisé les économies locales et célébré la diversité individuelle au cours des cinquante dernières années au moins. Il a en outre constitué un lien mondial. Néanmoins, le modèle de consommation massive a soumis les ressources naturelles et culturelles de la région à une sorte de casse-tête incessant, érodé le bien-être des communautés et laissé de nombreux territoires de plus en plus exposés aux impacts du changement climatique. L'urgence de repenser la manière dont le tourisme peut servir les personnes, la nature et les lieux n'a jamais été aussi grande.

Le tourisme régénérateur propose une approche différente. Loin de ne causer aucun préjudice, il s'efforce de restaurer et d'améliorer l'état des écosystèmes qui maintiennent la culture en vie et permettent aux populations de se construire leur propre avenir. Ancré dans les concepts des systèmes vivants, il considère que le tourisme n'est pas une industrie isolée, mais qu'il s'inscrit dans un réseau d'interrelations entre les visiteurs, les résidents et l'environnement. L'objectif est de créer les conditions permettant à toute forme de vie de s'épanouir.

Ce document, élaboré dans le cadre du **projet Regenera4MED**, présente les concepts, principes et pratiques fondamentaux du tourisme régénérateur, en mettant l'accent sur le contexte méditerranéen. Il examine comment le tourisme régénérateur :

- Renforce la résilience face au changement climatique en s'adaptant aux systèmes vivants d'un territoire plutôt qu'en s'y opposant.
- Place l'autonomisation des communautés et les savoirs locaux au cœur de la gouvernance touristique.
- Génère des impacts nets positifs qui améliorent la santé des personnes, des lieux et de la planète.

S'appuyant sur une analyse exhaustive de la littérature internationale et des initiatives concrètes, ce document synthétise théorie et pratique. Il présente des exemples issus de six territoires pilotes (**les Abruzzes, la Catalogne, la Corse, la Crète, la Ligurie et le comté de Split-Dalmatie**), tant à l'échelle mondiale qu'à l'échelle locale. Ces récits montrent comment les principes régénératifs sont applicables dans différents contextes, offrant ainsi des exemples d'apprentissage pour d'autres territoires méditerranéens.



Ce document est l'un des quatre éléments du plan d'action Regenera4MED, qui compile l'ensemble des activités et des livrables du **lot de travail 1** :

- 1. Introduction au tourisme régénérateur : principes et pratiques** (A 1.1.) – les fondements conceptuels et pratiques.
- 2. Modèle de gouvernance intégrée** (A 1.2.) – guide de prise de décision collaborative pour les parties prenantes
- 3. Programme régénérateur** (A 1.3.) – impliquant les communautés et les acteurs dans la co-conception
- 4. Parcours du tourisme régénérateur: outil d'auto-évaluation (l'outil RTJ)** (A 1.4.) – mesure des progrès vers la régénération

Ensemble, ces éléments constituent un cadre complet pour intégrer le tourisme régénérateur dans les politiques et les pratiques, permettant ainsi aux territoires de s'orienter vers des modèles respectueux de l'environnement, socialement inclusifs et économiquement résilients.

L'invitation lancée par ce document est simple mais profonde : travailler ensemble – au-delà des secteurs, des disciplines et des frontières – pour créer un tourisme qui laisse les lieux dans un meilleur état que celui dans lequel nous les avons trouvés. De cette manière, nous pouvons garantir que les territoires et les communautés méditerranéens restent dynamiques, sains et résilients pour les générations à venir.



Introduction

Le tourisme régénérateur est un paradigme émergent qui réinvente la relation entre les visiteurs, les communautés d'accueil et la nature. Il va au-delà de la simple idée de réduire les dommages et cherche plutôt à restaurer et à renforcer la vitalité écologique, culturelle et sociale d'un territoire. En s'inspirant de la pensée des systèmes vivants, il reconnaît l'interdépendance entre les personnes et les lieux, invitant le tourisme à devenir un catalyseur de guérison et de renouveau. Cette approche crée les conditions permettant à la vie (sous toutes ses formes) de s'épanouir, renforçant ainsi les écosystèmes, le patrimoine culturel, la résilience des communautés et le bien-être de tous ceux qui vivent dans un territoire ou le visitent.

En **Méditerranée**, le tourisme est depuis longtemps une source d'opportunités économiques et d'échanges culturels. Pourtant, la région est confrontée à des défis communs : l'épuisement des ressources naturelles sous l'effet des modèles de consommation de masse, une vulnérabilité croissante au changement climatique et l'érosion de l'identité culturelle lorsque les résidents sont exclus de la construction de leur avenir. Ces pressions exigent une transition vers des approches qui s'appuient sur les systèmes vivants d'un territoire, renforçant la résilience tout en nourrissant son caractère distinctif et son potentiel. Le tourisme régénératif offre une telle voie – une voie qui favorise la régénération environnementale, la vitalité culturelle et une gouvernance menée par les communautés.

Ce document s'inscrit dans le cadre du projet Regenera4MED, qui rassemble des partenaires de toute la Méditerranée afin de définir un cadre commun pour un tourisme régénérateur adapté aux réalités de la région. En tant que l'un des quatre éléments du **Plan d'action Regenera4MED**, il propose une introduction au concept, aux principes et aux avantages du tourisme régénérateur, adaptés aux territoires méditerranéens. Vous y trouverez **les fondements conceptuels du tourisme régénérateur ainsi que des exemples** tirés à la fois des six territoires pilotes et d'initiatives inspirantes à travers le monde. Associé au **modèle de gouvernance intégrée, au programme de tourisme régénérateur et à l'outil d'auto-évaluation « Regenerative Tourism Journey » (l'outil RTJ)**, ce document fournit une base commune pour ancrer le tourisme régénérateur dans les pratiques et les politiques de toute la région.

Bien que ce document s'appuie sur des exemples tirés de **six territoires pilotes – la Catalogne, la Corse, la Crète, la Ligurie, les Abruzzes et le comté de Split-Dalmatie** –, les concepts et les approches qu'il présente sont pertinents dans toute la région méditerranéenne et au-delà. Les enseignements tirés de ces projets pilotes permettront d'élaborer des solutions évolutives que d'autres territoires pourront adapter à leur propre contexte, favorisant ainsi une transition plus large vers un tourisme qui contribue activement à la santé des personnes, des lieux et de la planète.



En reliant les concepts présentés dans ces pages à d'autres parties du Blueprint, Regenera4MED lance une invitation : travailler ensemble au-delà des secteurs, des disciplines et des frontières géographiques afin que le tourisme que nous développons ne se contente pas de maintenir, mais régénère la vie de nos territoires, leur permettant ainsi de rester dynamiques et résilients pour les générations futures.

1. Théorie: repenser le tourisme pour un avenir régénérateur

1.1. Qu'est-ce que le tourisme régénérateur ?

Une nouvelle orientation pour le tourisme qui aide les lieux à se régénérer, les personnes à s'épanouir et la vie à s'épanouir

Le tourisme régénérateur est une nouvelle façon de penser et de pratiquer le tourisme. Il va au-delà de la simple réduction des dommages : il s'agit de **guérir les lieux, de soutenir la vie et d'aider les communautés et la nature à s'épanouir**. L'objectif est **de créer les conditions** dans lesquelles les personnes, les lieux et les écosystèmes peuvent véritablement **s'épanouir**.

Le tourisme régénérateur **n'est pas défini comme un « type » de tourisme**, mais plutôt **comme un changement de paradigme** (Bellato et Pollock, 2023). Cela signifie simplement qu'il s'agit d'une façon de penser complètement différente. Il remet en question l'ancienne idée mécaniste selon laquelle le tourisme est une industrie axée sur la croissance — plus de visiteurs, plus de revenus, plus de développement — souvent au détriment du bien-être local. Au contraire, le tourisme régénérateur ne considère pas le tourisme comme une industrie, mais comme un **catalyseur de guérison, de connexion et de renouveau** — un moyen de soutenir la vie, de renforcer les communautés et d'aider les lieux à s'épanouir.

Cela ne signifie pas que l'aspect financier n'a plus d'importance. Pour que les personnes et les lieux s'épanouissent véritablement, la stabilité économique compte aussi. Mais dans le tourisme régénérateur, **le profit n'est pas l'objectif principal** — c'est le résultat d'actions justes. L'accent n'est plus mis sur la maximisation des gains à court terme, **mais sur la création de valeur à long terme pour les personnes, la nature et le lieu**. Le tourisme régénérateur commence par poser la question suivante : **comment le tourisme peut-il aider ce lieu et ses habitants à s'épanouir ?**



« Le tourisme régénérateur est **une approche transformationnelle** qui vise à **exploiter le potentiel des destinations touristiques pour qu'elles s'épanouissent et créent des effets positifs nets** en renforçant **la capacité de régénération des sociétés humaines et des écosystèmes**. /.../ Les systèmes touristiques sont considérés **comme indissociables de la nature** et tenus de respecter les principes et les lois de la Terre. De plus, **les approches du tourisme régénérateur évoluent et varient d'un lieu à l'autre** sur le **long terme**, harmonisant ainsi les pratiques avec la régénération des **systèmes vivants imbriqués**. » (Bellato et al., 2022 : 9)

Dans cette approche, le tourisme n'est pas quelque chose qui arrive à un lieu. C'est quelque chose qui se fait *avec* le lieu — guidé par les personnes qui y vivent et profondément lié à la terre, à la culture et à la communauté.

Tourisme régénérateur:

- Aide la nature à se rétablir et à s'épanouir.
- Favorise la santé et le bien-être des communautés locales.
- Renforce les liens entre les visiteurs et les habitants.
- Célèbre le caractère unique de chaque lieu.
- Encourage les populations locales à devenir des leaders et des co-créateurs.

En bref, le tourisme régénérateur vise à **guérir**, et pas seulement à préserver. Il s'agit **d'améliorer les choses**, et pas seulement de ralentir les dégâts. Et il s'agit de travailler ensemble pour façonner un tourisme qui serve véritablement les personnes, les lieux et la planète.

*« Le tourisme régénérateur, dans sa forme la plus simple, vise à garantir que les voyages et le tourisme réinvestissent dans les personnes, les lieux et la nature, et soutiennent le renouveau et l'épanouissement à long terme de nos systèmes socio-écologiques. »
(Dredge, 2022)*



1.2. Une autre vision du tourisme : la pensée des systèmes vivants

Une nouvelle façon de penser et d'agir

Le tourisme régénérateur repose sur ce qu'on appelle **la pensée des systèmes vivants**. Cela peut sembler complexe, mais c'est en réalité très naturel. Cela signifie considérer le monde – **les personnes, les lieux et la nature – non pas comme des éléments distincts, mais comme un tout interconnecté**. Cette façon de penser découle d'une **vision écologique du monde**, inspirée du **fonctionnement même de la nature** : tout est interrelié, et tout dépend de tout le reste. La terre influence les gens, les gens façonnent la culture, et le tourisme touche tout cela. Lorsqu'une partie du système souffre, les autres en ressentent les effets également. Mais lorsqu'une partie **guérit ou prospère**, les autres s'en trouvent stimulées. Tout comme dans la nature, **la santé et la résilience se développent grâce aux liens, à l'équilibre et au soutien mutuel**.

Ce changement de perspective représente bien plus qu'une simple nouvelle technique : il s'agit d'un véritable **changement de paradigme**. Comme l'explique Pollock (2012), le modèle touristique actuel a été façonné par une vision du monde dominée par l'industriel, qui considère le tourisme comme une industrie linéaire et extractive, mue par la croissance économique. Le tourisme régénérateur remet en cause ce modèle en prônant une approche plus holistique, relationnelle et centrée sur la vie. Il redéfinit la notion de réussite : non pas en fonction de notre croissance, mais de notre capacité à soutenir la vie sous toutes ses formes.

Pour bien comprendre le tourisme régénérateur, il est important **de réfléchir à la mentalité qui a façonné le tourisme jusqu'à présent** — et aux raisons pour lesquelles elle doit changer. Pendant des décennies, le tourisme et le développement ont suivi une **vision mécaniste du monde** – une façon de penser qui considère le monde comme une machine composée de parties distinctes. Dans ce modèle réductionniste, chaque élément (tel que la nature, l'économie, la culture ou la communauté) est traité de manière isolée, ce qui conduit à **la fragmentation, à la spécialisation et à la concurrence** (Bellato et Pollock, 2023). L'accent était mis sur l'efficacité à court terme, les résultats mesurables et le contrôle des résultats — en privilégiant souvent le profit et la croissance au détriment du bien-être des personnes et des lieux (Reed, 2012 ; Bellato et al., 2022).

Du tourisme en tant qu'industrie linéaire au tourisme en tant que système vivant et adaptatif

Ancienne façon de penser	Nouvelle façon de penser
Le tourisme est une industrie	Le tourisme fait partie d'un système vivant

Accent mis sur la cause et l'effet	Accent mis sur les relations et les boucles de rétroaction
La croissance économique est l'objectif principal	L'objectif est de favoriser la vie et le bien-être
Planification centralisée	Co-création locale avec les communautés

Table 1: Tableau résumant l'« ancienne » façon de penser et la façon de penser régénérative.

Source : Adapté de Bellato, Frantzeskaki et Nygaard (2022), p. 11.

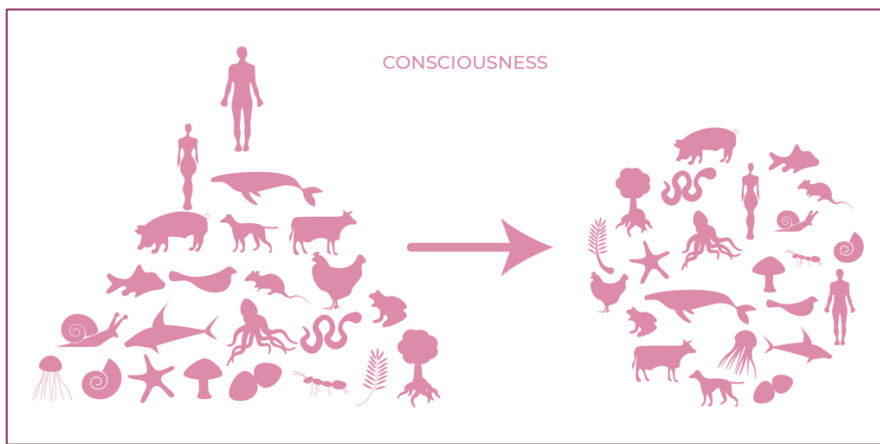


Figure 1: Visualisation du changement : de la fragmentation et du contrôle à la connexion et à la bienveillance.

Source : Adaptation d'Alves (2024)

Le tourisme régénérateur remet en question ce modèle. Il considère le monde – et le tourisme – comme faisant partie d'un **système vivant** : dynamique, interconnecté et en constante évolution. Cela implique de planifier et d'agir de manière à favoriser **la coopération, la réciprocité et la bienveillance**. Au lieu de gérer des « parties » distinctes, la pensée régénératrice nous invite à percevoir **les schémas, les relations et le potentiel**. Ce changement de mentalité – de la fragmentation à la globalité – est au cœur de la régénération.

Dans cette optique, le tourisme n'est pas une activité ou une industrie isolée. C'est une **partie vivante et adaptative** d'un système plus vaste :

- Le visiteur **individuel**.
- **La communauté** avec laquelle il interagit.
- La **biorégion** qui y soutient la vie.
- Et, en fin de compte, la **planète que** nous partageons tous.

C'est ce que les experts appellent **des systèmes imbriqués** — des systèmes au sein d'autres systèmes, qui s'influencent tous mutuellement. La pensée systémique vivante nous invite à ralentir, à observer et à **répondre aux besoins spécifiques de chaque lieu**. Au lieu de copier-coller des



solutions, elle encourage **une écoute attentive** — de la terre, de la communauté et de la culture.

Pollock (2012) décrit le tourisme comme un **réseau complexe de relations** composé de trois éléments fondamentaux : **un lieu ou un cadre**, **des hôtes** et **des invités** : « Un lieu ou un cadre où les hôtes invitent et prennent soin des invités qui visitent ce lieu et profitent des services des hôtes. » Ces éléments interagissent de manière dynamique pour co-crée l'expérience touristique.

De cette manière, le tourisme devient **un outil de co-évolution** — aidant les personnes et les lieux à s'adapter, à se renforcer et à construire des relations durables.

« Apprendre à appliquer une approche régénérative ne commence pas par un changement de techniques mais plutôt par un changement de mentalité. »

(Haggard, Reed et Mang, 2006 ; Mang et Reed, 2012)



1.3. De la croissance au bien-être : redéfinir la raison d'être du tourisme

Placer la vie au cœur du tourisme

Pendant de nombreuses années, l'accent a été mis sur la croissance du tourisme : plus de visiteurs, plus d'infrastructures, plus de revenus. Mais la croissance n'est pas toujours synonyme d'amélioration. Dans de nombreux endroits, ce modèle a entraîné **une pression sur la nature, une hausse du coût de la vie, une perte d'identité culturelle, une dépendance saisonnière, une lassitude des communautés et une vulnérabilité croissante face au changement climatique** – notamment la pénurie d'eau, les vagues de chaleur et la perte de biodiversité. Ces impacts soulèvent une question importante : **est-ce que « plus » est toujours synonyme de « mieux » ?**

Le tourisme régénérateur nous invite à poser une question simple mais puissante : **quel est le but profond du tourisme ?**

Le tourisme régénérateur déplace l'accent mis sur **la croissance** vers **l'épanouissement collectif**. Il considère le tourisme non seulement comme une activité économique, mais aussi comme un moyen de **soutenir la vie sous toutes ses formes** – humaines et non humaines.

Cela revient à se demander :

- L'environnement local est-il en meilleure santé grâce au tourisme ?
- Les populations locales se sentent-elles fières, respectées et impliquées ?
- Les visiteurs vivent-ils des expériences enrichissantes et respectueuses ?
- Cet endroit devient-il plus fort pour les générations futures ?

C'est ce que nous entendons par « **prospérer** ». Il s'agit de **créer les conditions** permettant aux personnes, à la nature et à la culture de s'épanouir – non seulement aujourd'hui, mais aussi à long terme (Dredge, 2022).

Redéfinir l'objectif du tourisme – passer de la croissance au bien-être – **ne signifie pas ignorer le besoin de stabilité financière**. Les revenus, les emplois locaux et les entreprises florissantes restent importants. Mais dans le tourisme régénérateur, **la réussite économique n'est pas l'objectif final** : c'est le résultat d'une approche différente. Lorsque nous prenons soin du territoire, que nous écoutons les communautés et que nous créons des expériences ancrées dans les valeurs locales, **une valeur durable émerge – économique et autre**. De cette manière, **le tourisme** devient bien plus qu'un simple jeu de chiffres. Il **devient une force de guérison et de renouveau**, au service de la **santé et du bien-être des personnes, des lieux et des écosystèmes** dont nous dépendons tous.



« Le tourisme régénérateur remet en question le paradigme de croissance dominant en privilégiant la prospérité plutôt que l'expansion, et la connexion plutôt que la consommation. »

(Songklin, 2024)

1.4. Que signifie la régénération ?

Passer de « faire moins de mal » à « améliorer activement les choses »

La régénération, c'est **le renouveau**. Cela signifie **créer les conditions** pour **que la vie devienne plus forte, plus saine et plus connectée** – qu'il s'agisse d'une forêt, d'un littoral, d'un village ou d'une entreprise locale.

Dans le domaine du tourisme, la régénération repose sur l'idée que nos activités ne doivent pas seulement éviter de causer des dommages, mais **contribuer activement à restaurer et à valoriser** les lieux que nous visitons. Cela inclut la nature, la culture et les communautés.

Nous pouvons imaginer **la régénération comme un voyage – du préjudice à la guérison**. Ce voyage est souvent représenté par une **spirale** – un symbole utilisé pour illustrer l'évolution des systèmes au fil du temps. Pour visualiser ce changement, imaginez une **spirale** qui descend ou qui monte en fonction de nos actions. Cette spirale est un moyen puissant de comprendre comment les systèmes – tels que le tourisme, les écosystèmes ou les communautés – peuvent évoluer au fil du temps. Une spirale régénérative consiste à **créer une dynamique vers la vie**, la vitalité et l'abondance — pas seulement moins de dégâts, mais **plus de bien**.

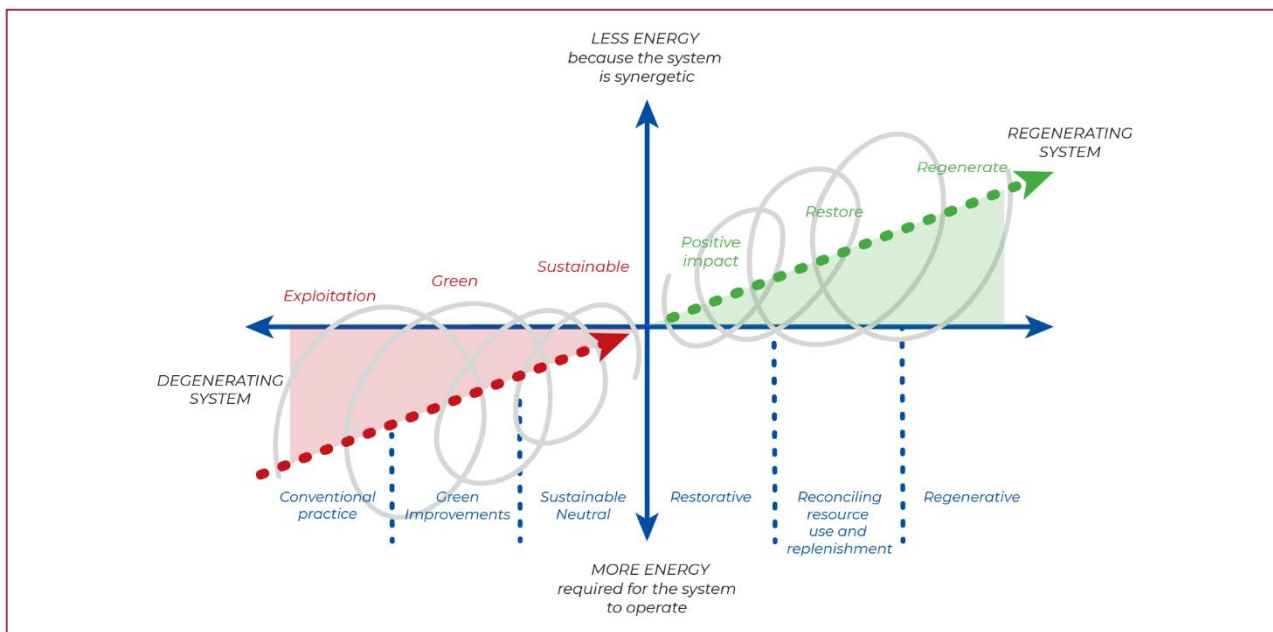


Figure 2: Régénération des systèmes

Source : Adapté de Mang et Haggard (2016)

La spirale descendante (systèmes en dégénérescence)

Ici, les systèmes prennent plus qu'ils ne donnent. C'est le cas lorsque les actions épuisent les ressources, nuisent aux écosystèmes, affaiblissent les communautés et se concentrent uniquement sur des gains à court terme. Même avec des améliorations « vertes », si les dommages persistent, le système continue de décliner.

Caractéristiques clés :

- Modèles extractifs et de grande consommation
- Dégradation de l'environnement
- Exclusion des communautés
- Érosion culturelle

Exemples :

- **De grands navires de croisière** envahissent les petites villes côtières, causant de la pollution et perturbant la vie locale.
- **Construction de complexes touristiques** dans des zones écologiquement sensibles, entraînant la déforestation ou bloquant l'accès au littoral.
- **Des emplois saisonniers à bas salaire** sans réinvestissement dans les capacités locales.



- **Du « greenwashing »** sans action concrète – par exemple, des hôtels se présentant comme écologiques en réutilisant les serviettes tout en continuant à épuiser les nappes phréatiques.

La zone intermédiaire (durable et réparatrice)

On y trouve des efforts visant à limiter les dommages (durabilité) ou à réparer les dégâts antérieurs (restauration). Il s'agit d'étapes importantes, mais elles ne suffisent pas à régénérer pleinement le système.

Caractéristiques clés :

- Réduction des dommages (par exemple, réduction de l'empreinte carbone)
- Amélioration de l'efficacité
- Reforestation ou restauration du patrimoine
- Modèles de partage des bénéfices avec la communauté

Exemples :

- **Des écolodges** qui minimisent la consommation d'eau et d'énergie mais n'impliquent pas la communauté.
- **Projets de restauration du patrimoine** qui remettent en état des bâtiments historiques sans impliquer les habitants dans la narration de leur histoire.
- **Compensation des émissions** par la plantation d'arbres sans modifier les modèles économiques fondamentaux du tourisme.
- **Systèmes de certification** qui améliorent les normes, mais maintiennent une croissance basée sur le volume.

La spirale ascendante (systèmes régénérateurs)

À ce niveau, les systèmes **soutiennent activement** la vie et le renouveau : les écosystèmes gagnent en biodiversité et en résilience ; la culture et le patrimoine locaux sont revitalisés ; les communautés deviennent plus saines et plus autonomes.

Caractéristiques clés :

- Impact net positif
- Gouvernance dirigée par la communauté
- Régénération bioculturelle
- Relations profondes entre hôtes et invités
- Résilience et adaptabilité à long terme.



Exemples :

- **Des expériences culturelles gérées par la communauté** qui génèrent des revenus tout en transmettant les savoirs traditionnels et en renforçant l'identité.
- **Modèles d'agrotourisme régénératif**, où les visiteurs s'informent sur la santé des sols et les systèmes alimentaires, et soutiennent les producteurs locaux (par exemple, récolte d'huile d'olive, vendanges).
- **Des coopératives touristiques** réinvestissant leurs bénéfices dans l'éducation, la santé ou les corridors de biodiversité locaux.
- **Des récits ancrés dans le lieu** qui valorisent les habitants et favorisent un lien émotionnel et une guérison entre les visiteurs et les communautés d'accueil.

En identifiant où nous nous situons sur cette spirale, nous pouvons commencer à avancer dans la bonne direction – vers un avenir où **le tourisme contribue à la régénération de la vie, et non plus seulement à sa consommation.**

Dans la nature, la régénération est un **processus naturel et continu**. Elle se déroule **par cycles** – croissance, adaptation, guérison – et **se poursuit** tant que le système est vivant et en évolution.

De la même manière, le tourisme régénérateur n'est pas une action ponctuelle ni un objectif figé. C'est un **parcours continu** qui aide à **libérer le potentiel d'un lieu et de ses habitants au fil du temps**. Le succès ne se mesure pas à l'atteinte d'une destination finale, mais à **l'avancement progressif** – chaque pas s'appuyant sur le précédent, devenant plus fort, plus sage et plus résilient à chaque cycle (Mang & Reed, 2012).

La régénération se produit à plusieurs niveaux :

- **Nature** – comme la restauration des sols, la renaturation des terres ou le nettoyage des rivières.
- **Culture** – comme la renaissance des traditions, de l'artisanat et des langues locales.
- **Les communautés** – comme la création d'emplois, de confiance et de fierté.
- **Les mentalités** – comme le passage de l'exploitation à la préservation et à la collaboration.

Le tourisme régénérateur soutient **tous ces aspects à la fois**. Il ne repose pas sur des personnes extérieures venues « réparer » les choses. Au contraire, il **s'appuie sur les connaissances locales, le leadership communautaire et les rythmes naturels du lieu**. Il convient de noter que **la régénération à un seul niveau n'implique pas une régénération globale ; par conséquent, une destination ou une expérience ne peut être qualifiée de régénératrice si elle ne se produit pas à tous les niveaux.**

Il reconnaît que la régénération parfaite n'est pas l'objectif – **c'est le progrès constant qui l'est**. Il **s'agit de prendre des mesures, d'apprendre ensemble** et de concevoir un tourisme qui **renforce les personnes et les lieux au fil du temps**. Et ce progrès n'est pas linéaire ; c'est une spirale – qui



s'élargit, s'approfondit et apporte une nouvelle vitalité à chaque tour. **Le tourisme régénératif n'est pas un projet ponctuel, mais une spirale continue d'amélioration.**

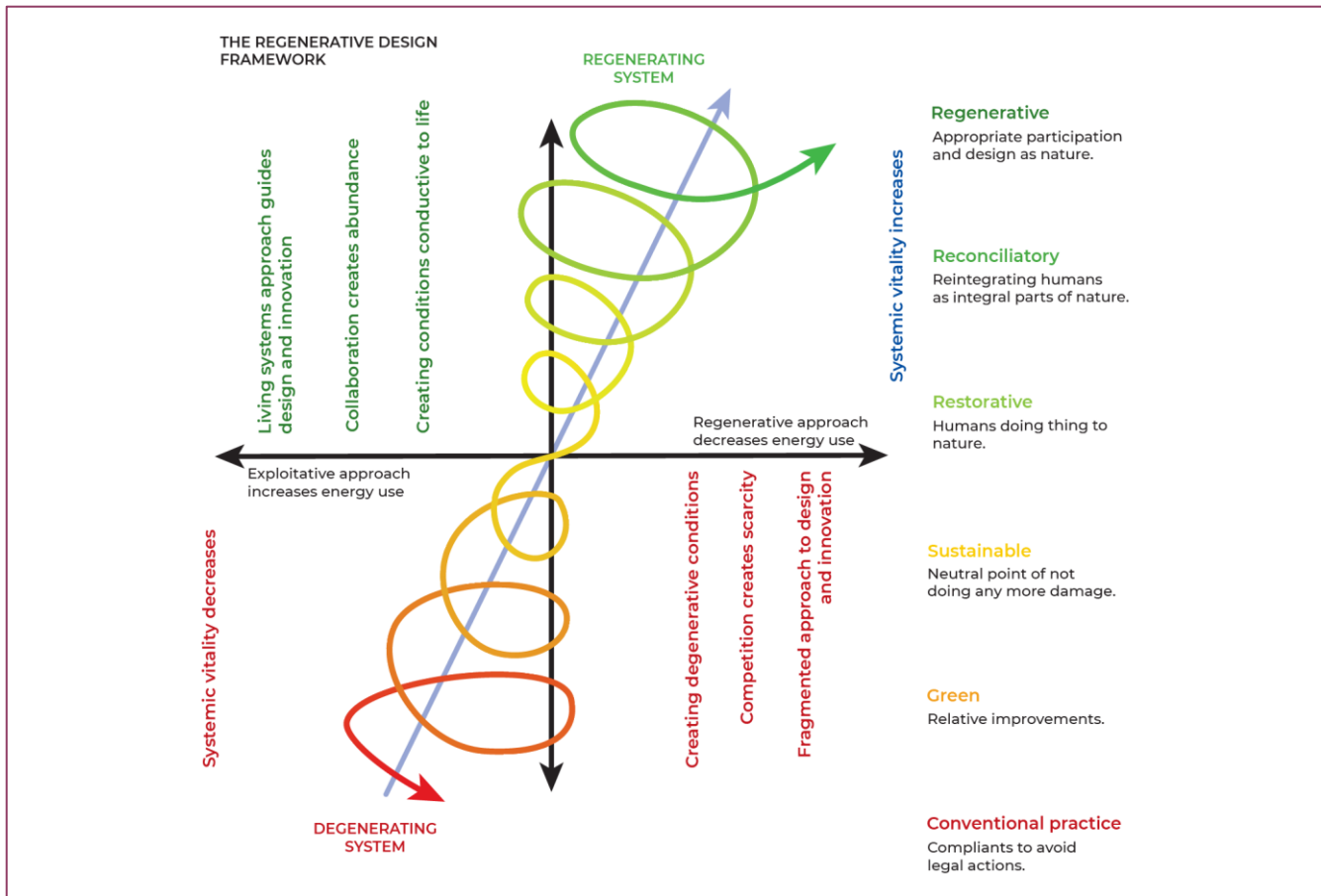


Figure 3: Le cadre de conception régénérative – une spirale régénérative

Source : Ehrenfeld et Wahl (2016)

« Le développement régénératif est un processus, pas un événement ; un déploiement qui révèle des possibilités latentes, progressant du plus simple vers le plus avancé, le plus mature ou le plus complexe. Le « succès » dans le développement régénératif est itératif et progressif, chaque cycle marquant une avancée. »

(Mang & Reed, 2012)



1.5. De la durabilité à la régénération

De la réduction des dommages à l'action positive

La plupart d'entre nous connaissent déjà le concept de durabilité : il s'agit d'utiliser les ressources à bon escient afin que les générations futures puissent elles aussi subvenir à leurs besoins. Dans le domaine du tourisme, cela s'est traduit par des efforts visant à réduire les dommages : diminuer les émissions, limiter les déchets ou protéger les espaces naturels. Mais à mesure que les crises sociales et écologiques actuelles s'aggravent, beaucoup de gens prennent conscience que **la durabilité est nécessaire, mais qu'elle ne suffit plus.**

La durabilité vise à **minimiser les dommages** et à maintenir l'équilibre, souvent guidée par le **triple résultat** : protection de l'environnement, responsabilité sociale et viabilité économique. Elle pose la question suivante : « **Comment pouvons-nous réduire l'impact négatif du tourisme tout en le rendant viable ?** »

La régénération va plus loin. Dérivée du verbe « régénérer » — « restaurer ou renouveler » —, elle va au-delà de la simple réduction des dommages et pose **la question suivante** : « **Comment le tourisme peut-il bénéficier activement aux personnes, aux lieux et à la nature ?** » Cela signifie devenir une force au service du bien — non seulement en évitant les dommages, mais aussi **en soutenant activement le renouveau des communautés, des écosystèmes et des traditions culturelles.** Il s'agit de rendre les choses plus saines, plus solides et plus résilientes pour l'avenir.

Quelle est la différence ? Tourisme durable vs tourisme régénérateur

Aspect	Tourisme durable	Tourisme régénérateur
Paradigme principal	Minimiser les dommages tout en soutenant la croissance	Créer un impact net positif pour les communautés et la nature
Vision de la nature	La nature comme ressource à protéger	Les humains et la nature sont interdépendants et coévoluent
Objectif	Équilibrer les résultats environnementaux, économiques et sociaux	Assainir et améliorer la santé de l'ensemble des systèmes au fil du temps
Approche du lieu	Solutions universelles, solutions techniques	Ancrage profond dans l'identité, le potentiel et les relations locales
Rôles des parties prenantes	Approche descendante : experts, gouvernements, entreprises	Collaborative : communautés, visiteurs et hôtes en tant que co-créateurs



Aspect	Tourisme durable	Tourisme régénérateur
Agents du changement	Professionnels, planificateurs, leaders externes	Hôtes, acteurs locaux, responsables communautaires et visiteurs engagés
Pensée systémique	Gérer les impacts dans différents secteurs (écologique, social, etc.)	Considérer le tourisme comme faisant partie d'un système vivant et interconnecté
Équité et pouvoir	Maintient souvent les structures existantes	Vise à transformer les relations de pouvoir et à favoriser l'inclusion
Question fondamentale	Comment pouvons-nous nous développer de manière responsable ?	Comment pouvons-nous aider cet endroit et cette communauté à prospérer pour les générations futures ?

Table 2: Comparaison entre le tourisme durable et le tourisme régénérateur

Source : Adapté de Bellato, Frantzeskaki et Nygaard (2022)

Exemple de cas n° 1 : Très durable mais pas régénérateur

Hôtel EcoWave, côte méditerranéenne (exemple fictif)

Ce qu'ils font bien (durabilité) :

L'EcoWave Hotel a obtenu des certifications écologiques de premier plan. Il fonctionne entièrement à l'énergie renouvelable, recycle les eaux grises, a supprimé les plastiques à usage unique et sert des produits biologiques issus de l'agriculture locale. Les supports d'information destinés aux clients encouragent les économies d'eau et d'énergie, et l'hôtel compense son empreinte carbone par le biais de projets de reboisement certifiés à l'étranger.

Pourquoi ce n'est pas régénérateur :

Malgré d'excellentes mesures de réduction des impacts négatifs, l'approche d'EcoWave est largement **centrée** sur les opérations internes de l'hôtel. Elle ne contribue pas activement à la santé ou à la résilience du territoire environnant. Les communautés locales ne sont impliquées qu'en tant que fournisseurs, et non en tant que co-créateurs d'expériences touristiques ou de gouvernance. Les gains environnementaux de l'hôtel ne se traduisent pas par **un changement net positif** pour l'écosystème ou la culture locale, et ne répondent pas non plus aux défis systémiques du territoire.



Exemple de cas n° 2 – Régénératif

Cerdanya Viva – Living Mountains Experience (Catalogne - Cerdagne, Pyrénées)

Ce qu'ils font (régénération) :

Cerdanya Viva Ecoresort est plus qu'un hébergement respectueux de l'environnement : c'est un laboratoire vivant dédié à la résilience en montagne. Les clients participent à des activités de bien-être en pleine nature, acquièrent des connaissances en agriculture traditionnelle et en herboristerie auprès des habitants locaux, et prennent part à des événements culturels organisés par la communauté. La nourriture servie au complexe provient de son propre jardin en permaculture et des agriculteurs voisins, créant ainsi une économie locale en circuit fermé. L'énergie solaire, le fonctionnement zéro déchet et l'emploi à l'année pour les habitants locaux font partie intégrante du modèle.

Pourquoi est-ce régénérateur ?

Le travail de Cerdanya Viva renforce **l'ensemble du système** – écologique, culturel et social – et pas seulement l'empreinte de l'. Il renforce les capacités de la communauté locale, fait revivre le patrimoine culturel, régénère les paysages et incite les clients à devenir des gardiens de leur propre environnement. L' lie son succès à la **santé à long terme du territoire**, en co-crédant avec les acteurs locaux une vision commune pour une biorégion pyrénéenne florissante.

Point clé :

Le tourisme régénérateur consiste à **créer activement les conditions nécessaires à l'épanouissement de la vie** – pour les personnes, la nature et la culture. Contrairement à la durabilité, qui vise à maintenir l'équilibre, la régénération cherche à **améliorer et à restaurer**, garantissant ainsi que le territoire soit plus sain et plus résilient au fil du temps.

Le tourisme régénérateur propose ce modèle en posant la question suivante :

- Que souhaite devenir cet endroit ?
- Comment le tourisme peut-il contribuer à réaliser ce potentiel ?
- Comment mesurer le bien-être, et pas seulement les résultats ?

Le tourisme régénérateur nous invite tous à **repenser ce qu'est le succès**. Au lieu de courir après les chiffres, nous pouvons nous demander :

- Améliorons-nous la santé de cet endroit ?
- Les gens se sentent-ils plus connectés et valorisés ?
- Sommes-nous en train de construire une résilience et des relations durables ?



Il ne s'agit pas de tout faire en même temps. **Il s'agit de changer notre état d'esprit – et de commencer par ce que nous pouvons faire, ensemble.**

« En comparaison, la vision mécaniste du monde et le paradigme industriel dominant les conceptualisations du tourisme durable.

Le tourisme régénérateur concentre ses interventions sur le renforcement de la capacité de régénération de l'ensemble des systèmes, plutôt que sur la gestion des impacts socio-écologiques tout en poursuivant, en fin de compte, une croissance économique infinie.

Le régime du tourisme durable considère principalement le tourisme comme une industrie et a tendance à privilégier des interventions descendantes, standardisées et compartimentées. En revanche, les approches du tourisme régénérateur reflètent les contextes locaux et sont co-crées au sein de ceux-ci. »

(Bellato et al., 2022)



1.6. Principes fondamentaux du tourisme régénérateur

Des valeurs directrices qui favorisent l'épanouissement de la vie

Le tourisme régénérateur ne consiste pas à appliquer un modèle figé ou à cocher des cases de durabilité. Il s'agit d'un changement dans la façon dont nous percevons et façonnons le tourisme – en tant que partie vivante et évolutive d'un lieu.

Bien qu'il n'existe **pas encore d'ensemble de principes pratiques largement adoptés pour le tourisme régénérateur**, chercheurs et praticiens commencent à définir une base commune.

Guidés par la nature et les savoirs locaux, **ces principes fondamentaux nous aident à passer du contrôle à la co-création**, de l'exploitation à **la préservation**, et des solutions à court terme au **bien-être à long terme** des personnes, des lieux et de la planète.

1. Une approche systémique vivante

Le tourisme s'inscrit au sein de systèmes socio-écologiques complexes et dynamiques. Le tourisme régénérateur considère les territoires d'accueil comme des systèmes vivants et évolutifs, et non comme des produits ou des marchés isolés. Il s'appuie sur la sagesse écologique et le biomimétisme, reconnaissant que tout est interconnecté et interdépendant.

2. Ancrage local et spécificité du contexte

La régénération commence par **le respect de l'unicité du lieu** et sa reconnaissance en tant que sujet vivant – non pas simplement une toile de fond pour le tourisme, mais un écosystème dynamique doté de sa propre histoire, de sa propre identité et de ses propres rythmes. Un lieu n'est pas seulement *l'endroit où* le tourisme se déroule – *c'est la raison pour laquelle* il se déroule. C'est le lieu qui a d'abord offert les conditions pour être habité, pour générer une culture, pour nouer des relations et, finalement, pour accueillir des visiteurs.

Le tourisme régénérateur commence par une écoute attentive de ce caractère unique : ses paysages et ses langues, ses écosystèmes et ses traditions, et – surtout – les besoins et les aspirations de ses communautés. Il ne s'agit pas d'appliquer des modèles externes ou des tendances mondiales. Il s'agit de permettre au tourisme de se développer de manière organique, ancré dans l'esprit du lieu et façonné par ceux qui y vivent.

Ce changement – passer de la perception du lieu comme une ressource à son respect en tant que co-créateur – nous oblige à passer d'un état d'esprit d'extraction à un état d'esprit de relation. Lorsque nous nous connectons au lieu de cette manière, nous ne nous contentons pas de le visiter : nous nous



engageons, apprenons et grandissons avec lui.

3. Autonomisation des communautés et gouvernance participative

Les décisions doivent **tenir compte de l'avis des personnes concernées**. Le tourisme régénérateur encourage la collaboration entre les gouvernements, les entreprises, les résidents et les autres acteurs locaux, afin que le tourisme travaille *avec* la communauté, et non *pour* elle.

Dans une perspective régénérative, les communautés locales ne sont pas de simples prestataires de services passifs, mais des hôtes, des détenteurs de savoirs et des gardiens du territoire. Le tourisme régénératif les place au cœur de la construction de leur avenir, en valorisant l'inclusion, la gouvernance partagée et la conception participative.

4. Impact net positif

Au-delà de la simple volonté de « causer moins de dommages », le tourisme régénérateur vise à **réparer** et à améliorer **activement**. Qu'il s'agisse de restauration des écosystèmes, de renouveau culturel ou d'avantages économiques locaux, il pose la question suivante : *quel bien pouvons-nous créer ensemble ?*

5. Des relations significatives

Des relations solides sont au cœur de la régénération. Lorsque les gens tissent des liens profonds avec un lieu et entre eux, ils deviennent plus motivés et impliqués pour prendre soin de ce qui compte. Au lieu d'échanges éphémères, le tourisme régénérateur favorise les relations à long terme. Il renforce la confiance, l'empathie et l'attention mutuelle – entre les visiteurs et les habitants, les gens et la terre, et au sein même des communautés. Cela inclut des liens émotionnels, culturels et même spirituels qui favorisent la guérison et l'apprentissage.

6. Bien-être holistique

La régénération est **multidimensionnelle** : elle englobe la santé mentale, physique, émotionnelle, culturelle, spirituelle et écologique (One Health ou santé planétaire). Le tourisme devient un outil de transformation individuelle et collective. Le tourisme régénérateur favorise la réflexion personnelle, le bien-être émotionnel, le lien culturel et même le renouveau spirituel, tant pour les visiteurs que pour les hôtes.

7. Résilience à long terme

Le tourisme régénérateur aide les communautés à se préparer au changement et à s'épanouir à travers celui-ci. Il encourage la diversité des moyens de subsistance, la santé des écosystèmes et une connaissance locale approfondie — éléments clés de l'adaptabilité et de la force à long terme.



Ces principes s'alignent sur la vision des Nations Unies du tourisme régénérateur en tant que modèle transformateur, inclusif et respectueux de l'environnement qui profite aux personnes et à la planète. Comme le dit Dredge (2023), la régénération commence par se poser des questions plus profondes, « passant de "comment faire moins de mal ?" à "**comment faire plus de bien ?**" ».

Comme le notent Bellato et al. (2023), diverses publications offrent des perspectives importantes. S'appuyant sur ces sources et sur les contributions issues de consultations avec des praticiens, Bellato et ses collègues **ont proposé sept principes conceptuels** qui aident à guider le développement du tourisme régénérateur en théorie et en pratique.

Ces **principes** constituent un **fondement conceptuel** qui permet de développer davantage la théorie et la pratique du tourisme régénérateur.

1. S'inspirer d'une vision écologique du monde

Le tourisme doit reposer sur la compréhension que les humains font partie de la nature. Ce principe appelle à l'intégration des systèmes de connaissances autochtones et occidentaux afin de soutenir une prise de décision centrée sur la vie.

2. Adopter une approche systémique vivante

Les systèmes touristiques sont considérés comme complexes, dynamiques et interconnectés. Ce principe invite les planificateurs et les praticiens à reconnaître les schémas, les relations et les boucles de rétroaction plutôt que des éléments isolés.

3. Découvrir le potentiel unique d'un lieu de tourisme régénérateur

Chaque lieu possède sa propre identité, sa propre culture et son histoire écologique. Le tourisme régénérateur commence par mettre au jour ce potentiel inhérent et par concevoir un tourisme en accord avec celui-ci.

4. Tirer parti de la capacité des systèmes touristiques vivants à catalyser les transformations

Le tourisme peut agir comme un catalyseur de changements positifs plus larges. Ce principe encourage l'utilisation du tourisme comme un outil pour régénérer les systèmes socio-écologiques au-delà du secteur touristique lui-même.

5. Adopter des approches de guérison qui favorisent la renaissance culturelle, la restitution des terres et la valorisation des perspectives, des savoirs et des pratiques des peuples autochtones et marginalisés

Le tourisme régénérateur doit reconnaître les injustices historiques et actuelles. La guérison consiste à restaurer les relations, à redonner le pouvoir d'agir et à faire entendre



les voix qui ont été exclues ou blessées.

6. Créer des lieux et des communautés régénératifs

L'objectif n'est pas seulement de réduire les dommages, mais de co-créeer des lieux où les personnes, les communautés et les écosystèmes s'épanouissent ensemble, générant des impacts nets positifs à tous les niveaux.

7. Collaborer pour faire évoluer et mettre en œuvre des approches de tourisme régénérateur

La régénération est un processus continu et collectif. Ce principe met l'accent sur la co-création, l'apprentissage mutuel et les partenariats adaptatifs qui évoluent au fil du temps.

Ensemble, ces principes constituent une base commune pour façonner le tourisme régénérateur dans les divers contextes méditerranéens, offrant inspiration et orientation aux décideurs politiques, aux prestataires touristiques et aux communautés. Ce ne sont pas des étapes à suivre, mais des prismes à travers lesquels voir le monde et concevoir son renouveau.

« Parmi ses principes, on distingue ce que nous appelons les trois relations : la relation de l'homme avec lui-même, avec les autres et avec la Terre. Il est essentiel de développer ces trois relations. »

(Sonia Teruel)



1.7. Autonomisation des communautés et nouveaux rôles dans le tourisme

De prestataires de services à gardiens du lieu

Dans le tourisme régénérateur, les communautés locales ne sont pas simplement un élément du décor : elles sont **le cœur du lieu** et la clé de son avenir. Au lieu d'un tourisme *qui leur est imposé*, le tourisme régénérateur se construit *avec* elles. Cela implique de passer de modèles extractifs à des modèles **inclusifs, autonomisants et profondément ancrés dans le lieu**.

Le tourisme régénérateur soutient **la gouvernance communautaire**, encourage **la planification participative** et renforce **les capacités locales en matière de gestion responsable**. Les communautés locales ne sont pas seulement des prestataires de services : elles sont des hôtes, des détentrices de savoir et des co-créatrices, dotées de la capacité de s'auto-organiser et d'influencer les politiques publiques sur la base des principes de subsidiarité et d'action régénératrice. Lorsque les communautés ont les moyens de façonner le tourisme sur leur propre territoire, il en résulte des expériences plus enrichissantes, plus ancrées et plus résilientes pour toutes les personnes concernées.

Plutôt que de dépendre d'investissements extérieurs ou d'un tourisme de masse, la régénération commence par les **habitants du lieu** — leurs connaissances, leur créativité, leurs traditions et leur attention.

De nouveaux rôles dans le tourisme : une responsabilité partagée

La régénération ne consiste pas à faire plus. Il s'agit de faire **autrement**. Et cela commence par **de nouveaux rôles, de nouvelles relations et un sens partagé des responsabilités** pour la vie d'un lieu.

Bellato et al. (2022) proposent **cinq rôles interconnectés** qui constituent un système de tourisme régénérateur. Ces rôles ne sont pas des titres ou des emplois — ce sont des façons **d'être**, des façons **d'interagir** et des façons de **contribuer** au bien-être des personnes et du lieu. Ils sont **interdépendants et se recoupent souvent**. Une seule personne peut incarner plusieurs rôles à la fois.

1. Placer

Préserver et exprimer l'essence du lieu — son paysage, sa culture, ses histoires et son esprit. Ce rôle est le fondement de tous les autres, ancrant le tourisme dans l'identité et l'intégrité du territoire d'accueil.



2. Gérer

Prendre soin et régénérer les **systèmes sociaux, culturels et écologiques** qui soutiennent la vie. Cela inclut la protection des traditions, de la biodiversité et de la santé de la terre et de la communauté.

3. Accueil

Créer des rencontres enrichissantes entre les visiteurs et le lieu. Les hôtes aident les visiteurs à se connecter aux valeurs, aux histoires et aux modes de vie locaux. Ils sont les facilitateurs du respect mutuel et de l'apprentissage.

4. Visite

Les visiteurs ne sont pas des consommateurs passifs, mais des participants actifs au processus de régénération. Ils voyagent avec humilité, curiosité et bienveillance — ouverts à l'écoute, au partage et à l'apprentissage du lieu.

5. Communion

Renforcer les systèmes qui cimentent la communauté : la langue, les rituels, la cuisine, les relations et la vie quotidienne. Ce rôle permet de maintenir le tissu culturel et social vivant et dynamique.

Que peuvent faire les acteurs du tourisme ?

Si vous êtes un prestataire touristique, une OGD, une municipalité ou un groupe communautaire, posez-vous les questions suivantes :

- Valorisons-nous et soutenons-nous ces cinq rôles dans notre région ?
- Considérons-nous les habitants comme des détenteurs de savoir et des co-créateurs, et non pas simplement comme des prestataires ?
- Créons-nous les conditions permettant aux personnes et au lieu de s'épanouir ensemble ?



1.8. Gouvernance du tourisme régénératif : se développer à partir du lieu

Collaborative, inclusive et ancrée dans la sagesse locale

Dans le tourisme régénératif, la gouvernance ne consiste pas à gérer les personnes ou à résoudre les problèmes de manière descendante. Il s'agit plutôt de **développer un sens commun de l'objectif et de la gestion responsable au sein de la communauté** – en partant du lieu.

Mang et Reed (2012) nous rappellent que **chaque lieu est un** système vivant **unique**, composé de terres, de personnes, de culture et d'histoire. Une gouvernance efficace émerge lorsque nous **comprendons cette complexité et que nous travaillons avec elle**, et non contre elle. Cela implique de concevoir une gouvernance ancrée dans **une pensée systémique globale**, réactive au **contexte local** et axée sur **le bien-être à long terme**.

Plutôt que de traiter les parties prenantes comme des intérêts externes à gérer, les approches régénératives nous invitent à **les faire grandir** – en aidant les individus et les groupes à se considérer **comme des co-créateurs et des gardiens de leur lieu**. Ce type de gouvernance est **dynamique et évolutif** : il se développe grâce à **une écoute attentive, un apprentissage partagé et des relations de confiance**.

Trois idées clés façonnent cette approche régénérative :

- **Développer une identité et un sentiment d'appropriation partagés** grâce à des récits et à une vision ancrés localement.
- **Utiliser une réflexion systémique** pour percevoir les interconnexions entre la vie écologique, sociale et économique.
- **Intégrer l'apprentissage et l'adaptation** dans les pratiques quotidiennes, permettant ainsi au système de se régénérer au fil du temps.

En fin de compte, la gouvernance régénérative consiste à **coévoluer avec le territoire**. Elle remplace le contrôle par **la bienveillance**, et la hiérarchie par **la collaboration**. Grâce à **une évaluation approfondie ancrée dans le territoire**, à **la narration participative** et à des cadres conceptuels partagés, la gouvernance régénérative **crée les conditions permettant au tourisme d'agir comme un catalyseur** de vitalité écologique et culturelle — non seulement aujourd'hui, mais aussi pour les générations à venir. Selon Dredge (2022), transformer le tourisme en une force régénérative implique d'agir sur **trois axes clés : les mentalités, les systèmes et les pratiques**.

Dans le tourisme régénératif, la gouvernance n'est pas définie par des structures statiques ou une autorité descendante, mais par **un engagement fluide et à plusieurs niveaux** qui favorise



l'apprentissage, la collaboration et la pensée systémique. Dredge souligne que la gestion scientifique traditionnelle — caractérisée par l'individualisme, le réductionnisme et la séparation — est inadéquate pour faire face à la nature complexe et adaptative des systèmes touristiques. Au contraire, **la gouvernance régénérative** doit être **centrée sur la communauté, holistique et adaptative**.

Les principales caractéristiques de la gouvernance régénérative sont les suivantes :

- **Une approche systémique holistique** : la gouvernance ne doit pas isoler le tourisme de ses contextes sociaux, écologiques et culturels. Elle doit reconnaître le tourisme comme un *système fractal* qui influence et est influencé par d'autres secteurs (par exemple, l'agriculture, l'environnement, la culture).
- **Des processus ascendants et ancrés dans le territoire** : les décisions doivent émerger *d'une écoute attentive et d'un engagement communautaire*, en reconnaissant l'identité, les défis et les valeurs uniques de chaque lieu. Les stratégies externes, basées sur des modèles standardisés, sont insuffisantes.
- **Une collaboration interdisciplinaire** : la gouvernance doit transcender les frontières sectorielles traditionnelles, en impliquant non seulement les acteurs du tourisme, mais aussi des experts en environnement, des praticiens de la culture, des urbanistes et les détenteurs de savoirs locaux. Cela reflète la *nature transfrontalière* du travail régénérateur.
- **Pratique fondée sur des principes** : L'article présente sept principes directeurs pour l'action régénérative, qui éclairent également la gouvernance : Approche holistique, La nature comme notre enseignante ; Attention et respect ; Capacité d'agir ; Dynamisme et évolution ; Collaboration ; Apprentissage continu (Dredge, 2023 : 272).
- **Priorité au développement humain et au changement de mentalité** : la gouvernance doit s'attacher à cultiver des mentalités régénératrices – en passant d'une pensée centrée sur « moi » à une pensée centrée sur « nous » – et à renforcer les capacités de réflexion, d'interprétation et d'apprentissage continus.
- **Co-création et expérimentation à long terme** : la gouvernance est envisagée comme un *parcours d'apprentissage*, et non comme un plan figé. Des outils tels que le storytelling communautaire, l'écoute profonde et la vision collective remplacent la planification stratégique rigide.

En substance, la gouvernance dans le tourisme régénérateur, telle que présentée par Dredge, consiste moins à gérer les résultats qu'à **favoriser les relations, le changement des systèmes et la co-création d'un avenir commun**.

Participation multipartite

Le tourisme régénérateur ne peut se faire en vase clos. Il nécessite **une collaboration entre les secteurs** (environnement, éducation, santé, agriculture, etc.) **et les différentes parties prenantes**. Lorsque le tourisme s'aligne sur des objectifs plus larges de bien-être communautaire et de santé



écologique, il devient une puissante force de transformation.

Ce type de participation multipartite est ancré dans les principes fondamentaux du tourisme régénératif. Il reconnaît que le tourisme s'inscrit dans des systèmes vivants plus vastes et que les lieux prospères naissent de la coopération, et non de la concurrence. En travaillant ensemble, les parties prenantes **peuvent créer les conditions** dans lesquelles les personnes, la nature et la culture s'épanouissent – aujourd'hui et pour les générations à venir.

Le cadre de gouvernance du tourisme régénératif de Bellato : faire le lien entre théorie et pratique

Bellato et al. (2022) proposent un cadre fondamental pour le tourisme régénératif qui intègre la sagesse autochtone, la science occidentale et les connaissances des praticiens dans un outil pratique de transformation.

Fondamentalement, ce cadre dépasse la logique de réduction des dommages du tourisme durable et adopte une approche des systèmes vivants qui vise à **accroître la capacité de régénération des lieux, des communautés et des écosystèmes**.

Le cadre se compose de **cinq dimensions de conception interdépendantes** :

- 1. État d'esprit de régénération** – Ancrer les décisions dans une vision écologique du monde et une pensée systémique.
- 2. Potentiel inhérent** – Révéler la vocation et les possibilités uniques d'un lieu grâce à un engagement profond ancré dans le lieu.
- 3. Capacité des systèmes** – Renforcer la capacité des parties prenantes à relever les défis et à catalyser un changement systémique positif.
- 4. Effets systémiques escomptés** – Veiller à ce que les résultats soient alignés sur des impacts nets positifs tant pour les humains que pour la nature.
- 5. Tâches et ressources** – Mobiliser les outils, les rôles et les collaborations pour concrétiser les visions régénératrices.

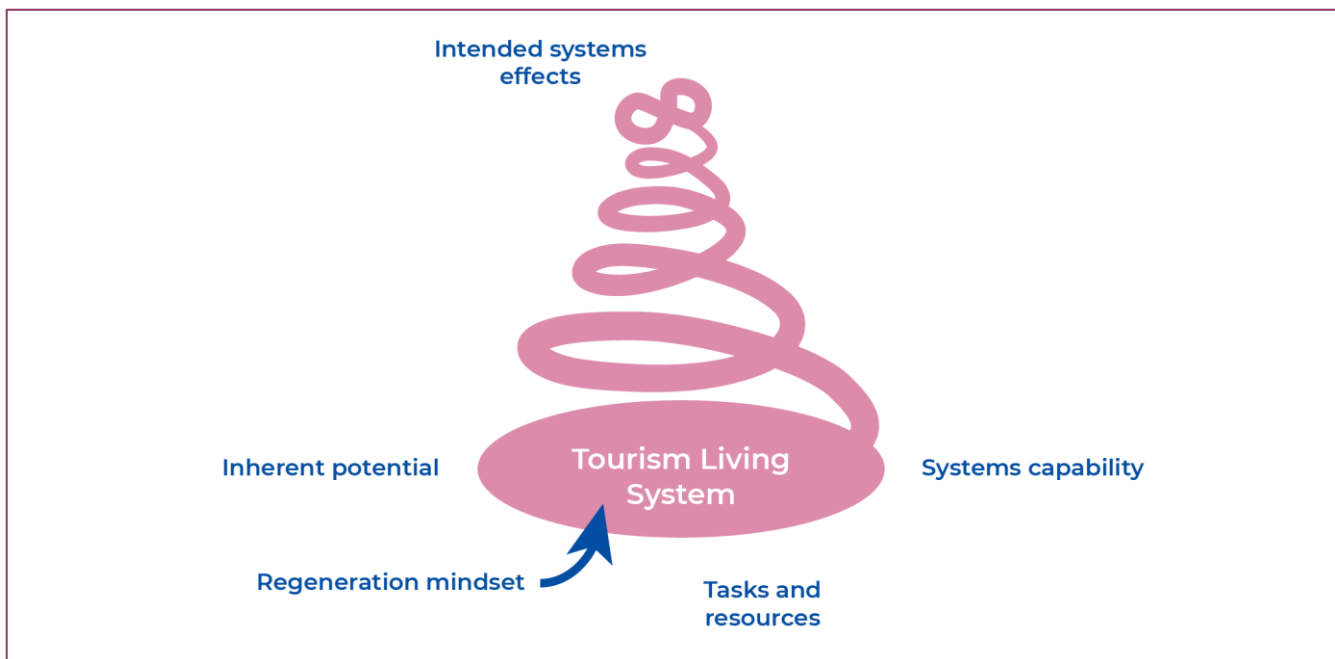


Figure 4: Cadre conceptuel du tourisme régénérateur

Source : Bellato et al., 2022

Ce cadre conceptuel sert de boussole aux gestionnaires de destinations et aux instances de gouvernance qui souhaitent mettre en œuvre le tourisme régénérateur. Il favorise la responsabilité partagée, une vision à long terme et un apprentissage dynamique, contribuant ainsi à harmoniser les politiques, la planification et les pratiques en vue de l'épanouissement des systèmes socio-écologiques.



ÉTUDE DE CAS : PLAYA VIVA, MEXIQUE

Mettre la régénération en pratique

Playa Viva, un complexe hôtelier éco-luxueux situé sur la côte pacifique du Mexique, est largement reconnu comme un exemple concret de tourisme régénérateur en action. Son approche s'aligne étroitement sur les cinq dimensions du cadre de référence du tourisme régénérateur de Bellato (2022), illustrant comment la théorie peut se traduire en une transformation pratique et ancrée dans le lieu.



Figure 5 : Photos de Playa Viva

Source : <https://www.regenerativetravel.com/hotels/playa-viva/#highlights-activities>



1. État d'esprit régénérateur

Playa Viva s'inscrit dans une **vision écologique du monde** qui considère le complexe non pas comme une entreprise isolée, mais comme faisant partie d'un système vivant plus vaste. Ses fondateurs ont adopté dès le départ un état d'esprit régénérateur, se demandant non seulement comment réduire les dommages, mais aussi comment **rendre plus que ce qu'ils prennent**. Cela inclut la restauration des mangroves, la régénération des terres agricoles et la revitalisation des systèmes hydrologiques locaux.

2. Potentiel inhérent

Le projet a débuté par une exploration approfondie du **potentiel unique du lieu** : ses rythmes naturels, les besoins de la communauté et les traditions ancestrales. Playa Viva a fait appel à la population locale et à la sagesse autochtone pour comprendre le passé et l'avenir de la terre. Sa vision est née d'une *compréhension ancrée dans le lieu*, et non de modèles importés.

3. Capacité des systèmes

Playa Viva investit dans le **renforcement des capacités au sein de la communauté**. De la création de moyens de subsistance grâce à l'agriculture régénérative au soutien à l'éducation et aux soins de santé locaux, le projet renforce l'ensemble du système. Il encourage surtout l'**apprentissage partagé**, en invitant les hôtes à participer à des expériences éducatives et à des projets de régénération.

4. Effets visés sur le système

Les résultats ne sont pas uniquement économiques. Playa Viva suit et **soutient** activement **la santé de l'ensemble du système** — sur les plans social, écologique et culturel. Cela inclut : la protection des habitats des tortues marines, le développement du leadership local, le renforcement de la souveraineté alimentaire et l'organisation d'expériences de voyage conscientes qui favorisent la réflexion et le respect.

5. Tâches et ressources

Playa Viva agit en tant que **gardien du lieu**. Elle mobilise des ressources dans différents domaines — tourisme, conservation, agriculture et éducation — et les coordonne en fonction d'objectifs régénératifs. Elle établit également **des relations multipartites**, faisant le lien entre les visiteurs, les habitants, les ONG et les chercheurs.

Playa Viva montre comment un projet de tourisme régénérateur peut **favoriser la prospérité des écosystèmes et des communautés**, tout en offrant des expériences uniques et de grande qualité aux visiteurs. Il ne s'agit pas d'un « modèle type », mais d'un modèle vivant et évolutif qui grandit avec



le lieu. Pour les destinations méditerranéennes, il offre une source d'inspiration sur la manière d'adapter le **cadre Bellato** à différents paysages bioculturels et réalités de gouvernance.

Pour plus d'informations : www.playaviva.com ; www.regenerativetravel.com/hotels/playa-viva/

La gouvernance en tant que système adaptatif complexe

La gouvernance dans le tourisme peut être comprise comme un **système adaptatif complexe** (CAS), ce qui signifie qu'elle fonctionne davantage comme un écosystème vivant que comme une structure figée (Farsari, 2021). Dans cette optique, les territoires sont des réseaux d'acteurs divers – gouvernements, entreprises, communautés et visiteurs – dont les interactions façonnent les résultats de manière imprévisible. Plutôt que de suivre des règles linéaires et descendantes, la gouvernance CAS s'adapte en permanence grâce au retour d'information, à la collaboration et à l'apprentissage. Sa force réside dans la diversité, la flexibilité et la capacité à s'auto-organiser lorsque les conditions changent. En embrassant la complexité, la gouvernance peut mieux répondre à l'incertitude, favoriser la résilience et soutenir la durabilité à long terme. Cette approche souligne qu'une gouvernance touristique efficace ne repose pas sur un contrôle rigide, mais sur la promotion d'une participation inclusive, l'instauration de la confiance et la co-création de solutions adaptatives qui aident à la fois les communautés et les écosystèmes à prospérer.

Comprendre où intervenir pour le changement : coordination à plusieurs niveaux

La figure ci-dessous illustre comment le projet peut fonctionner à **plusieurs niveaux d'un système pour apporter un changement significatif dans le tourisme**. Du **niveau individuel** – où naissent les mentalités et les visions du monde – aux **systèmes plus larges** tels que les organisations, les secteurs et, en fin de compte, le contexte mondial, chaque niveau offre des opportunités d'influencer la manière dont le tourisme est façonné. La figure s'inspire du célèbre cadre de Meadows (1999) sur les « **points d'appui** », qui classe 12 façons d'intervenir dans un système, de la moins efficace (12) à la plus efficace (1). Plus on va en profondeur – vers un changement de mentalités et une évolution des paradigmes – plus le changement peut être transformateur. Dans le tourisme régénérateur, cela signifie que si le changement des politiques et des incitations est important, **le véritable pouvoir réside dans la refonte de la manière dont nous pensons, interagissons et donnons du sens ensemble**.

Comme le souligne Dredge (2023), « *agir au niveau individuel pour faire évoluer les mentalités est le levier le plus efficace pour le changement* ». Dans le tourisme régénérateur, la gouvernance commence par **créer un espace propice à ce changement intérieur** — en cultivant de nouveaux états d'esprit qui valorisent l'attention, la collaboration et les liens. C'est grâce à ces **transformations individuelles** qu'un changement systémique plus large devient possible. Cela signifie que la gouvernance doit

favoriser **les conditions propices à la réflexion, à l'apprentissage partagé et à la co-création** — en invitant toutes les parties prenantes **à jouer un rôle actif** dans la construction d'un avenir prospère et ancré dans le territoire.

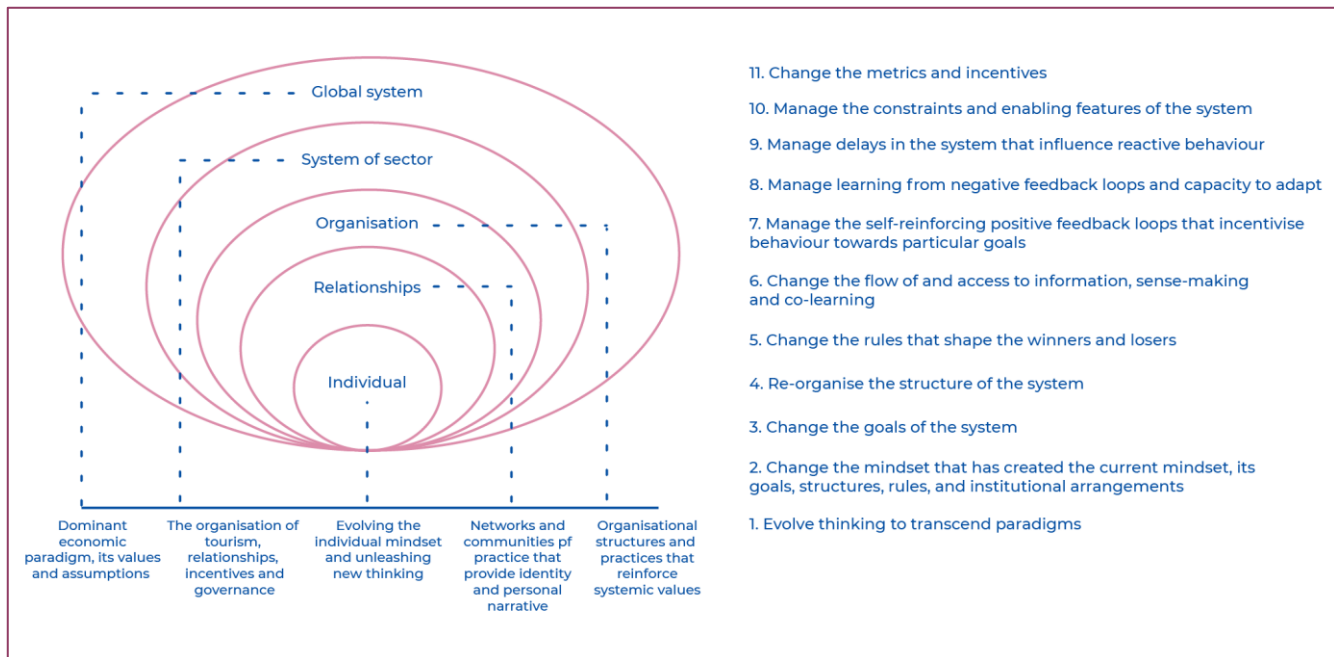


Figure 6: : Travailler à travers le système touristique complexe et ses leviers de changement

Source : Dredge, 2022 : 274. Travailler à travers le système touristique complexe et ses leviers de changement ; inspiré par Meadows, D. (1999). *Leverage points: Places to intervene in a system*. <https://donellameadows.org/archives/leverage-points-to-intervene-in-a-system/>

Trois conclusions clés sont résumées dans l'article de Dredge (2022 : 269) :

1. Le tourisme régénérateur nécessite **un changement de conscience socio-écologique** et dépend de notre capacité à faire évoluer notre pensée du « moi » vers le « nous » et à développer la compassion, l'empathie et l'action collaborative.
2. La gestion scientifique est incompatible avec la transition vers la régénération. Le tourisme doit être **géré comme un système adaptatif complexe** et surmonter les défis de l'individualisme, du réductionnisme, de la séparation et de la marchandisation associés à la pensée scientifique.
3. Le tourisme régénérateur nécessite **une approche ascendante profondément engagée, ancrée dans le lieu, centrée sur la communauté et axée sur l'environnement.**



« *Le tourisme régénératif nécessite une approche ascendante profondément engagée, ancrée dans le lieu, centrée sur la communauté et axée sur l'environnement.* »

(Dredge, 2022 : 269)

Approches en réseau dans la gouvernance du tourisme

Les territoires touristiques s'appréhendent mieux comme des réseaux d'acteurs interconnectés – tels que les gouvernements, les entreprises, les groupes communautaires et les visiteurs – plutôt que comme des organisations isolées. Une *approche* de la gouvernance *fondée sur les réseaux* (Farsari, 2021) reconnaît que les décisions émergent des relations, de la confiance et de la collaboration entre ces diverses parties prenantes. Au lieu de s'appuyer sur une hiérarchie, elle met en avant l'importance de la coopération et de la responsabilité partagée pour façonner des résultats durables. *L'analyse des réseaux* fournit des outils pour étudier ces relations, en montrant qui détient l'influence, comment l'information circule et où se situent les lacunes ou les déséquilibres. Les recherches montrent que les destinations dotées de réseaux solides et bien connectés sont plus résilientes, innovantes et mieux équipées pour s'adapter aux défis. En utilisant des approches de réseau, la gouvernance peut devenir plus inclusive, flexible et efficace pour soutenir la durabilité et la régénération à long terme.

Faire évoluer les choses ensemble : les réseaux d'impact

Dans le tourisme régénérateur, **la transformation à long terme** ne se fait pas par des actions isolées, mais **par des relations, un objectif commun et un apprentissage collectif**. C'est pourquoi **les réseaux d'impact** deviennent **des outils essentiels au changement**. Cette section s'appuie sur les travaux du Centre australien pour l'innovation sociale (TACSI), qui a passé plus d'une décennie à explorer comment les réseaux peuvent aider les communautés et les systèmes à se rétablir, à évoluer et à prospérer.

Il soutient qu'un changement durable face à des défis sociaux et environnementaux complexes ne peut être réalisé par des organisations ou des secteurs agissant isolément, mais grâce à des réseaux bien connectés et animés par un objectif commun. S'appuyant sur la théorie et la pratique, le rapport présente les principes et les étapes de la construction de réseaux, notamment la clarification d'un objectif commun, la cartographie des parties prenantes, le renforcement de la confiance, la facilitation de la collaboration et le soutien à l'adaptation continue. Des outils pratiques et des exemples concrets montrent comment les réseaux peuvent passer d'efforts fragmentés à une action coordonnée, renforçant ainsi la capacité collective d'innovation et de résilience. Le rapport souligne que les réseaux



efficaces ne sont pas des structures statiques, mais des systèmes vivants qui évoluent au fil du temps, nécessitant un investissement continu dans les relations, l'ouverture et l'apprentissage partagé. En redéfinissant **la gouvernance comme un processus collaboratif et adaptatif**, le TACSI fournit un cadre permettant aux praticiens, aux décideurs politiques et aux communautés de créer des réseaux capables de répondre de manière dynamique aux défis et d'obtenir des résultats transformateurs.

Que sont les réseaux d'impact ?

Les réseaux d'impact sont des groupes de personnes et d'organisations qui se rassemblent autour d'un objectif commun pour susciter un changement systémique. Contrairement aux réseaux traditionnels – qui peuvent partager des connaissances ou coordonner des actions –, les réseaux d'impact **se concentrent sur la transformation des structures profondes qui maintiennent les problèmes en place : les modèles mentaux, les dynamiques de pouvoir et les méthodes de travail.**

Dans le contexte du tourisme régénérateur, les réseaux d'impact permettent aux parties prenantes de différents secteurs – autorités publiques, PME, chercheurs, société civile et organisations de protection de la nature – **de co-crée des solutions ancrées localement et alignées sur les valeurs locales.** Il ne s'agit pas simplement de partenariats, mais d'écosystèmes de confiance et de transformation.

En quoi les réseaux d'impact diffèrent-ils des autres réseaux ?

Les réseaux professionnels ou sectoriels classiques servent souvent à partager des compétences, des ressources ou à défendre un intérêt spécifique. Les réseaux d'impact, en revanche :

- Privilégient les relations plutôt que la représentation
- Travaillent au-delà des cloisonnements et des frontières traditionnelles.
- Encouragent les participants à « laisser leurs logos à la porte » et à agir à partir d'un engagement commun en faveur de la régénération.
- Acceptez la complexité, la diversité et la vision à long terme.

Considérez les réseaux d'impact comme des ondulations

Le changement ne commence pas toujours par de grandes actions. Il commence souvent par de petits changements : de nouvelles conversations, des collaborations inattendues ou des questions différentes. TACSI et d'autres experts en réseaux décrivent les réseaux d'impact comme des ondulations dans un système : plus le réseau **renforce la confiance et l'alignement, plus son impact se propage** – à travers les communautés, les politiques et les institutions.



Les quatre pratiques de réseau de TACSI

Pour soutenir ces ondulations et créer un terrain fertile pour le changement, TACSI a identifié **quatre pratiques clés qui aident les réseaux d'impact à se développer et à prospérer** :

- **Solidarité** : créer des relations profondes et significatives, fondées sur la confiance, l'empathie et un objectif commun.
- **L'intermédiation** : laisser de la place à l'incertitude et à la différence – permettant ainsi à de nouvelles idées et à une nouvelle sagesse d'émerger collectivement.
- **Émergence** : faire de petits pas ensemble, apprendre par la pratique et s'adapter en fonction de ce que nous découvrons.
- **Bien-être** : Soutenir la santé émotionnelle et psychologique des membres du réseau – car le changement est difficile, et la bienveillance est essentielle.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement pour le tourisme régénérateur ?

Pour construire des réseaux à fort impact dans le tourisme :

- Mettre l'accent sur l'instauration d'un climat de confiance et d'un objectif commun entre les différents acteurs.
- Créer des espaces où les voix locales prennent les devants et où la sagesse est partagée, et non imposée.
- Encourager la réflexion continue, l'apprentissage collaboratif et l'expérimentation.
- Reconnaître que la régénération intérieure (des personnes, des relations et des institutions) est aussi vitale que la régénération extérieure (des terres et des systèmes).

Changement social : la théorie de la levure critique

Dans le tourisme régénérateur, une transformation durable ne résulte pas toujours de la mobilisation des foules les plus nombreuses ou du lancement de campagnes de grande envergure. Comme nous le rappelle le bâtisseur de paix John Paul Lederach (2005), le changement social naît souvent de quelque chose de bien plus modeste – comme **une petite pincée de levure** qui fait lever tout le pain.

Pour faire du pain, on mélange de la farine, de l'eau, du sel et de la levure. La farine est l'ingrédient principal, à l'image de la « masse critique » de personnes dont on pense souvent qu'elle est nécessaire pour créer le changement. Mais la farine seule reste plate. C'est la levure – petite, presque invisible – qui, lorsqu'elle est mélangée de la bonne manière, insuffle la vie à la pâte et l'aide à lever.

La théorie de la levure critique de Lederach nous invite à nous concentrer moins sur *le nombre* de personnes que nous mobilisons et davantage sur *celles* que nous réunissons. Quelques personnes



stratégiquement connectées – issues de milieux, de secteurs et de perspectives différents – peuvent créer un impact exponentiel si elles sont encouragées, mises en relation et intégrées dans la communauté au sens large.

Cinq leçons tirées de la fabrication du pain pour un changement régénérateur

- 1. La petite taille peut être puissante** – Le plus petit ingrédient, la levure, a la plus grande capacité à transformer l'ensemble. Dans le tourisme régénérateur, un petit nombre d'acteurs bien connectés et diversifiés peut déclencher un changement de grande envergure, bien plus qu'un grand groupe qui pense de la même manière.
- 2. Activer avant de mélanger** – La levure doit d'abord prendre vie dans un espace chaud, légèrement sucré et sûr avant d'être incorporée à la pâte. De même, les acteurs du changement ont besoin d'espaces pour instaurer la confiance, partager des idées et se préparer ensemble avant d'être introduits dans la communauté au sens large.
- 3. Sucrez et protégez** – Un peu de sucre aide la levure à se développer ; la protection contre les conditions difficiles la maintient en vie. Le changement régénérateur a besoin de conditions favorables : du temps pour instaurer la confiance et des récits positifs qui rendent la collaboration attrayante.
- 4. Mélangez avec soin et intention** – En boulangerie, la levure doit être pétrie soigneusement dans la farine pour que celle-ci lève entièrement. La pâte lève, puis est aplatie, pour mieux lever à nouveau, plus forte. Le changement régénérateur est mis à l'épreuve par des défis et des revers ; son succès dépend de la résilience et de la capacité à continuer d'avancer ensemble.
- 5. Préparez-vous à ce qui va arriver** – Pendant que la pâte lève, le boulanger préchauffe le four. En matière de régénération, cela signifie anticiper et relier les actions actuelles aux besoins futurs, afin que les efforts d'aujourd'hui soient prêts à relever les défis et à saisir les opportunités de demain.

Du pain aux territoires régénératifs

Dans Regenera4MED, la « levure essentielle » pourrait être :

- Un groupe engagé de pêcheurs locaux, d'acteurs du tourisme et de gardiens du patrimoine culturel concevant ensemble des expériences touristiques à faible impact.
- Des dirigeants municipaux désireux de réorienter les politiques touristiques vers la régénération écologique et culturelle.



- Un réseau de conteurs et de guides qui incitent les visiteurs à agir en tant que gardiens, et non en tant que consommateurs, des paysages méditerranéens.

Tout comme l'objectif d'un boulanger est d'obtenir un pain bien levé, notre objectif est de voir prospérer les territoires méditerranéens : socialement connectés, culturellement vivants et écologiquement sains. La recette de ce changement ne commence pas par la foule la plus nombreuse, mais par le bon mélange de personnes, travaillant ensemble pour faire lever l'ensemble.

« Le point de rencontre entre la masse critique et la levure critique en matière de changement social ne réside pas dans le nombre de personnes impliquées, mais plutôt dans la création d'une plateforme de qualité qui rend possible et solide une croissance exponentielle, puis dans la recherche de moyens pour pérenniser cette plateforme. »

(Lederach, 2005)

1.9. Changements politiques pour un tourisme régénérateur

Du contrôle politique à des systèmes de prise en charge

Les politiques jouent un rôle déterminant dans la manière dont le tourisme est développé, géré et vécu. Dans les modèles conventionnels, les politiques touristiques reflètent souvent une approche descendante axée sur la croissance économique, qui privilégie la compétitivité, le nombre de visiteurs, le développement des infrastructures et le retour sur investissement. Ces approches ont contribué à la surexploitation des ressources, à une gouvernance fragmentée et à une déconnexion entre le tourisme et le bien-être des communautés.

Mais le tourisme régénérateur nécessite **une réflexion politique d'un tout autre ordre.**

Au lieu de concevoir des politiques visant à contrôler et à exploiter, le tourisme régénérateur préconise des cadres politiques qui **favorisent la bienveillance, la collaboration et une transformation menée par les communautés.** Ce changement implique de considérer le tourisme



non seulement comme une activité économique, mais aussi comme faisant partie intégrante d'un système vivant, intimement lié à la santé des personnes, des lieux et de la planète.

Selon le Tourism CoLab (2023), les politiques de tourisme régénérateur s'appuient sur quatre changements clés :

1. Du marketing de destination à la préservation des lieux

Les politiques doivent aller au-delà de la promotion des destinations pour favoriser les conditions nécessaires à l'épanouissement des lieux. Cela inclut le soutien à la gestion communautaire, à la régénération bioculturelle et aux moyens de subsistance durables.

2. De l'exploitation économique à la répartition équitable des valeurs

Plutôt que de privilégier les investissements extérieurs ou les développements à grande échelle, les politiques régénératrices soutiennent les économies locales, les petites entreprises et le partage équitable des bénéfices, en particulier au sein des communautés marginalisées.

3. De la gouvernance centralisée à l'action décentralisée et en réseau

Les politiques régénératrices favorisent la participation, et pas seulement la consultation. Elles renforcent les capacités de gouvernance collaborative, en donnant aux acteurs locaux les moyens de façonner le tourisme d'une manière qui corresponde à leurs valeurs, à leur identité et à leur vision d'avenir.

4. Des gains à court terme à la résilience à long terme

La politique de tourisme régénératif embrasse la complexité et le changement. Elle privilégie les stratégies adaptatives, soutient l'innovation et privilégie l'apprentissage plutôt que des résultats figés. Elle pose la question suivante : *construisons-nous des systèmes qui perdureront et évolueront ?*

Des environnements politiques favorables

Créer un environnement politique favorable implique de repenser à la fois ce qui est mesuré et qui est impliqué. Cela signifie intégrer le tourisme dans des programmes régénératifs plus larges, incluant la résilience climatique, l'équité sociale, l'aménagement du territoire et la renaissance culturelle. Plus important encore, cela positionne le tourisme comme un contributeur à la santé globale des communautés et des écosystèmes – non pas comme un secteur distinct, mais comme un outil régénératif.



Pour ce faire, il faut des politiques qui :

- Intègrent les systèmes de connaissances autochtones et locaux
- Soutenir la collaboration intersectorielle et la planification menée par les communautés
- Redéfinissent la notion de réussite pour y inclure le bien-être, et pas seulement la croissance
- Prévoient des investissements à long terme dans le capital social, naturel et culturel

Les politiques ne suffisent pas à elles seules à régénérer le tourisme, mais sans leur soutien, de nombreux efforts de régénération resteront isolés. Un avenir régénérateur pour le tourisme nécessite non seulement des idées audacieuses, mais aussi les **politiques pour les soutenir**.

1.10. Nouveaux indicateurs de réussite dans le tourisme régénérateur

Passer de la croissance au bien-être

Le tourisme régénérateur appelle à un changement fondamental, non seulement dans la manière dont nous concevons le tourisme, mais aussi dans la manière dont nous comprenons et mesurons son succès. Le tourisme traditionnel se concentre souvent sur la croissance : plus de visiteurs, plus de nuitées, plus de revenus. Si ces indicateurs peuvent refléter l'activité économique, ils nous indiquent rarement si un lieu, ses habitants et ses écosystèmes sont véritablement florissants.

Le tourisme régénérateur invite à adopter une approche différente. Il **redéfinit le succès** à travers le prisme du **bien-être local**, en mettant l'accent sur la santé de l'ensemble du système. Cela revient à se demander :

- L'environnement local est-il plus sain et plus résilient ?
- Les communautés se sentent-elles autonomes, en sécurité et connectées ?
- Les expériences touristiques contribuent-elles à la vitalité culturelle et à l'apprentissage ?

Aller au-delà des indicateurs extractifs

Dans le tourisme traditionnel, le succès est généralement mesuré à l'aide d'indicateurs tels que le nombre de visiteurs, les dépenses et la croissance des infrastructures. Même dans le domaine de la durabilité, les indicateurs se concentrent souvent sur la réduction des dommages, comme la diminution des émissions ou la limitation des déchets.



Le tourisme régénérateur pose des questions plus profondes :

- **Quel bien créons-nous ?**
- **Qui en bénéficie ?**
- **Qu'est-ce qui est restauré, guéri ou renouvelé ?**

Repenser le succès : comment mesurer ce qui compte vraiment ?

Dans le tourisme régénérateur, le succès ne se définit pas par des courbes de croissance ou le nombre de touristes. Il s'agit de la **santé et de la vitalité de l'ensemble du système** : les personnes, les lieux et la planète. Cela signifie qu'il faut un autre type de mesure, qui reflète les liens, l'attention portée aux autres et le bien-être à long terme.

Bellato et Pollock (2023) soulignent que le tourisme régénérateur s'oppose délibérément aux systèmes de mesure rigides. L'application d'indicateurs prédéfinis ou de formules de retour sur investissement (ROI) peut diluer son objectif profond. Les systèmes vivants, affirment-ils, sont complexes et en constante évolution – trop riches pour être réduits à des mesures réductrices.

Pollock (2012) critique les indicateurs de performance touristiques traditionnels, qu'elle juge mécanistes et axés sur la croissance. Elle appelle à se recentrer sur ce qui compte véritablement dans les systèmes vivants : **les relations, la santé et les contributions qui favorisent l'épanouissement de toute forme de vie.**

Cave et Dredge (2020) s'accordent à dire que les mesures économiques conventionnelles sont insuffisantes. Ils prônent un modèle pluraliste – un modèle qui mesure **le bien-être, l'équité et la régénération écologique** comme étant au cœur de la valeur économique.

Du point de vue de la conception, Mang et Reed (2012) nous rappellent que la régénération ne consiste pas à atteindre un objectif fixe. Il s'agit plutôt d'une spirale ascendante continue de **santé et de potentiel systémiques. Le succès consiste à renforcer la capacité des communautés et des écosystèmes à évoluer, à s'adapter et à prospérer au fil du temps.**

Dredge (2021) ajoute que le tourisme régénérateur a besoin d'indicateurs plus larges, fondés sur des valeurs, qui vont au-delà des dépenses des visiteurs ou des taux d'occupation. Elle suggère de se concentrer sur :

- **La régénération écologique** – La nature est-elle restaurée et préservée ?
- **La santé et l'inclusion communautaires** – Les résidents s'épanouissent-ils et s'impliquent-ils ?
- **La résilience culturelle** – Le patrimoine local est-il valorisé et transmis ?
- **Création de valeur locale et répartition équitable** – Qui en bénéficie, et comment ?



La quête de la régénération est un **processus continu** qui consiste à nourrir des mentalités régénératrices, à cultiver une compréhension systémique et à faire preuve de compassion. Certains résultats peuvent être subtils au premier abord : **des relations plus profondes, une confiance accrue, des rituels renouvelés, le retour d'espèces**. C'est pourquoi le succès de la régénération ne se mesure pas en trimestres, mais en **décennies** – avec patience, humilité et attention.

En redéfinissant ce qu'est le succès, nous redéfinissons également la raison d'être du tourisme. Non seulement pour divertir, exploiter ou même subvenir aux besoins, mais pour **soutenir la santé durable de la vie sous toutes ses formes**.

1.11. La technologie comme catalyseur de la régénération

Innover avec un objectif : des outils numériques pour des liens plus profonds et un changement systémique

Le tourisme régénérateur est ancré dans les relations humaines et écologiques, mais la technologie, lorsqu'elle est utilisée à bon escient, peut renforcer ces relations. Utilisée de manière réfléchie, elle peut approfondir la prise de conscience, favoriser la co-création et amplifier l'impact positif. Du storytelling immersif aux outils de durabilité basés sur l'IA, l'innovation numérique offre de nouvelles façons de donner vie aux principes régénérateurs.

La narration numérique pour susciter l'engagement émotionnel

Le projet « *Orígenes Botânica* » du Jardin botanique de l'Ajuda à Lisbonne (Paiva et al., 2023) en est un exemple inspirant. Un jeu en réalité mixte plongeait les visiteurs dans un futur où de nombreuses espèces végétales avaient disparu, les invitant à réfléchir aux conséquences du changement climatique à travers une expérience immersive et riche en émotions. Plutôt que de susciter de l'éco-anxiété, cette expérience a déclenché des actions *porteuses d'espoir* en mêlant préoccupation et beauté, et savoir et autonomisation. Ce type de récit numérique peut contribuer à transformer le tourisme passif en un engagement réfléchi et régénérateur.

« Les récits numériques peuvent relier l'émotion à l'action, encourageant les touristes à devenir les gardiens du lieu et les acteurs de la conservation. » (Paiva et al., 2023)



Le métaverse et les expériences virtuelles

Dans une autre étude récente, Liu et Hao (2024) ont exploré **comment les avatars** dans le métaverse peuvent **promouvoir des comportements durables et régénérateurs**. En simulant des scénarios de tourisme éthique, les visiteurs peuvent en expérimenter les conséquences, développer de l'empathie et s'informer sur les pratiques de durabilité spécifiques à un lieu, avant même d'arriver à destination.

Cela ouvre des perspectives pour :

- **Réduire la pression sur les écosystèmes fragiles**
- **Sensibiliser davantage les visiteurs avant leur voyage**
- **Concevoir des expériences axées sur le virtuel pour créer un lien plus profond.**

Ces outils immersifs s'inscrivent dans les objectifs du tourisme régénérateur en encourageant l'apprentissage, le respect de l'environnement et une prise de décision plus consciente.

Une technologie au service de la co-création et de la mesure

Les nouvelles technologies peuvent également soutenir le tourisme régénérateur grâce à :

- **Des applications de science citoyenne** qui invitent les visiteurs à contribuer à la surveillance écologique.
- **L'IA et les tableaux de bord de données** qui aident les destinations à suivre le bien-être des communautés, l'empreinte carbone et les tendances en matière de biodiversité.
- **Des plateformes participatives** qui permettent aux acteurs locaux de façonner les expériences touristiques et la gouvernance.

Ces outils peuvent améliorer la transparence, favoriser l'inclusion et fournir des données probantes pour une réflexion adaptative et à long terme.



1.12. L'essor du voyageur soucieux de l'environnement

Voyager avec un but, de l'attention et du lien

Aujourd'hui, les voyageurs ne recherchent pas seulement de beaux endroits. Beaucoup sont à la recherche **d'expériences enrichissantes**, qui les relient à la nature, à la culture et aux personnes qui y vivent.

Cette évolution croissante vers des voyages axés sur les valeurs a donné naissance au voyageur soucieux de l'environnement : une personne qui prend en compte son impact environnemental et social et souhaite que son voyage laisse une **empreinte positive** sur les personnes et les lieux qu'elle visite.

Cette tendance va au-delà des pratiques durables. Les voyageurs régénératifs sont **des apprenants, des auditeurs, des co-créateurs et des participants actifs** à la régénération des lieux. Ils sont motivés par le désir de contribuer, de créer des liens et de s'épanouir, tant sur le plan personnel que dans leurs relations avec les autres.



Figure 7 : L'essor des voyageurs soucieux de l'environnement

Source : Freepik



Que recherchent les voyageurs soucieux de l'environnement ?

Ils recherchent plus que la simple détente. Ils souhaitent :

- **Réduire leur empreinte environnementale** (par exemple, éviter le gaspillage, réduire les émissions)
- **Soutenir les économies locales** (par exemple, acheter auprès de petits producteurs, consommer des produits locaux)
- **S'inspirer des cultures locales** (par exemple, participer à des balades contées ou à des ateliers)
- **Créer des liens authentiques**
- **Donner en retour** (par exemple, faire du bénévolat, planter des arbres, contribuer à des causes communautaires)
- **S'impliquer dans une cause qui a du sens** (par exemple, participer à des projets, soutenir la régénération)
- **Transformation personnelle** (acquérir une meilleure compréhension, réfléchir et trouver un sens plus profond grâce au voyage)

Ces conclusions sont étayées par des études internationales. Selon *le rapport 2024 de Booking.com sur le voyage durable* :

- **83 % des voyageurs** affirment que le voyage durable est important pour eux.
- **71 %** souhaitent laisser les lieux dans un meilleur état qu'ils ne les ont trouvés.
- **45 %** pensent que leurs choix peuvent réduire l'impact social négatif du tourisme.
- Une majorité croissante préfère **l'authenticité à la commodité, et les liens humains à la consommation.**

Comme le soulignent les travaux sur le tourisme régénérateur (Bellato et al., 2022 ; Dredge, 2023 ; Hui, 2023) :

- Les visiteurs peuvent être **des agents actifs de la régénération**, et non de simples consommateurs passifs.
- Les expériences doivent être conçues pour favoriser **l'apprentissage, le lien émotionnel et l'échange réciproque.**
- Le voyage régénérateur est souvent un **parcours transformateur**, revêtant une importance tant personnelle que collective.

Pour les entreprises touristiques – en particulier les petits prestataires, les hôtes et les coordinateurs locaux – cette évolution constitue une formidable opportunité de créer une valeur plus profonde pour les personnes et les lieux. En répondant à l'intérêt croissant pour des voyages significatifs et responsables, vous pouvez :



- Accueillir des visiteurs qui accordent de l'importance au respect, à l'authenticité et aux liens.
- Renforcer vos relations avec votre communauté locale et votre environnement.
- Partager l'histoire de votre lieu avec honnêteté et bienveillance, en célébrant à la fois sa beauté et ses défis.
- Cesser de courir après le volume et vous orienter vers la création d'expériences qui contribuent au bien-être local.
- Jouer un rôle actif en tant que gardien du lieu, en le régénérant et non pas simplement en le préservant.

Le tourisme régénérateur invite les prestataires à devenir plus que de simples opérateurs de services : il les positionne comme co-créateurs de bien-être, de culture et de résilience communautaire.

Mais attention : les voyageurs d'aujourd'hui sont également plus sensibles au **greenwashing**. Ils apprécient l'honnêteté, la transparence et les intentions sincères. Le tourisme régénérateur ne consiste pas à paraître parfait, mais à **partager ouvertement votre parcours** :

- Quelles actions concrètes avez-vous déjà mises en place ?
- Quels défis êtes-vous encore en train de relever ?
- Comment les clients peuvent-ils vous soutenir et contribuer activement ?

Cette nouvelle génération de voyageurs souhaite **voyager avec un but**, et non pas simplement consommer. Ils sont **prêts à écouter, à apprendre et à contribuer**. Le tourisme régénérateur leur offre cette opportunité : une invitation à faire partie de quelque chose de plus grand, un engagement commun à redonner vitalité, sens et lien aux lieux que nous aimons.

1.13. Semer les graines de la régénération

Cette section a examiné le concept de tourisme régénérateur afin de permettre au lecteur de comprendre le changement de paradigme qu'il implique. Elle a présenté une vue d'ensemble de ce qu'est le tourisme régénérateur.

La section suivante examine comment le tourisme régénérateur peut être mis en pratique dans les expériences touristiques. Il est important de noter que les expériences touristiques peuvent être considérées comme les germes d'un nouveau paradigme qui émerge de la base et qui aide l'industrie du tourisme à passer de systèmes dégradants à des systèmes régénérateurs. Il est important de noter que des pratiques régénératrices isolées dans un environnement dégradé ne créeront pas un modèle régénérateur. C'est pourquoi, bien que la section suivante se concentre sur les expériences touristiques, celles-ci ne peuvent être dissociées du système dans lequel elles s'inscrivent, ni de la gouvernance et des parties prenantes avec lesquelles elles interagissent.



2. Pratique : Cultiver le tourisme régénérateur en Méditerranée

Pour aider la Méditerranée à se régénérer, un modèle opérationnel est établi sur la base de la littérature sur le tourisme régénératif et de projets antérieurs financés par l'Europe, capitalisant ainsi sur les apports du monde universitaire et des praticiens. La mise en œuvre préconise l'inclusion des éléments suivants :

Un modèle de gouvernance intégré : comme le montre le document, la gouvernance est un élément clé du tourisme régénérateur. En effet, **le tourisme régénérateur ne peut être compris sans une approche de gouvernance**, et plus particulièrement une approche ascendante, car il inclut une variété de parties prenantes (milieu universitaire, secteur public, secteur privé, organisations de la société civile et associations environnementales) ainsi que les résidents et les touristes. Pour ce faire, la théorie de la levure critique (expliquer plus en détail) est considérée comme une approche bien adaptée. Un document spécifique explique l'approche de gouvernance pour les destinations qui souhaitent contribuer à l'épanouissement de leur territoire.

Le développement d'un programme de tourisme régénératif : s'inscrivant également dans la logique de la théorie de la levure critique, le programme de tourisme régénératif est un processus permettant aux communautés de s'exprimer ; c'est un moyen de recueillir les retours d'expérience du territoire où le tourisme est présent.

Évaluation de la régénération : bien que l'évaluation dans une perspective régénérative ne s'appuie pas beaucoup sur des indicateurs quantitatifs, cela ne signifie pas qu'il n'est pas utile d'évaluer le développement de la régénération d'une destination. À cet égard, un outil spécifique appelé Riset a été créé afin d'aider les acteurs de la destination à évaluer la régénération en termes de tourisme sur leurs territoires.

Formation sur la régénération : en complément du programme de tourisme régénérateur, où naissent les idées et les connaissances collectives, la formation est essentielle pour expliquer en quoi consiste le tourisme régénérateur. À cet égard, la formation, bien qu'adaptée aux situations locales et aux différents acteurs, constitue un élément clé de la mise en œuvre, en particulier pour les acteurs qui ne sont pas encore familiarisés avec ce concept.



2.1. La régénération dans le contexte méditerranéen

Ancrer le tourisme régénérateur sur le terrain

La Méditerranée est une région d'une extraordinaire richesse écologique et culturelle – mais aussi de plus en plus vulnérable. Le changement climatique, la perte de biodiversité et le surdéveloppement mettent déjà à rude épreuve de nombreux écosystèmes et communautés locales. Ces défis sont étroitement liés au modèle touristique dominant : un modèle axé sur la consommation de masse, les pics saisonniers et des pratiques extractives qui privilégient souvent le gain à court terme au détriment du bien-être à long terme.

Le tourisme joue un rôle majeur dans l'économie de la région, la Méditerranée accueillant environ 35 % de l'ensemble des arrivées de touristes internationaux. Mais le système actuel montre des signes de tension, tant sur le plan environnemental que social. Cela ne signifie pas que nous avons besoin de moins de tourisme. Cela signifie que nous avons besoin d'un autre type de tourisme.

Le tourisme régénérateur offre cette transition. Il nous invite à aller au-delà de la simple réduction des dommages, pour nous diriger vers une restauration, une guérison et la création actives des conditions nécessaires à l'épanouissement de la vie. Il ne s'agit pas d'abandonner le tourisme, mais de le transformer – afin qu'il contribue à l'adaptation au changement climatique, renforce la résilience et soutienne le bien-être des communautés et de la nature.

Le changement n'est pas seulement nécessaire, il est possible. Plus de 70 % des citoyens européens se disent prêts à voyager différemment pour le bien de l'environnement. Cela témoigne d'une volonté croissante d'adopter des expériences nouvelles, enrichissantes et responsables, ancrées dans le lieu, la communauté et le respect de l'environnement.

Si chaque territoire méditerranéen est unique, ils partagent également des points communs : des liens culturels profonds, des écosystèmes interconnectés et des vulnérabilités partagées. C'est pourquoi la coopération transfrontalière est essentielle. Une approche régénérative commune – adaptée aux contextes locaux mais ancrée dans des valeurs communes – peut aider les destinations méditerranéennes à co-créeer une nouvelle identité en tant que leaders de l'avenir du tourisme.

En travaillant ensemble, nous pouvons passer d'efforts fragmentés à un mouvement collectif. Regenera4MED soutient ce processus en développant un modèle de tourisme régénérateur spécifique à la Méditerranée. Grâce à la coopération territoriale, à l'apprentissage partagé et à l'alignement sur des stratégies transnationales clés, le projet vise à jeter les bases d'une transformation à long terme – en transformant la Méditerranée en un réseau vivant de lieux régénérateurs, et non plus seulement de destinations.



2.2. Pourquoi le tourisme régénérateur est-il important ?

Des avantages concrets pour les personnes, les lieux et les prestataires

Si le tourisme a apporté une valeur économique à travers la Méditerranée, il a également créé des tensions dans les territoires où la capacité d'accueil ne pouvait le soutenir. De la côte nord de la Catalogne à l'île de Crète, le tourisme a érodé les écosystèmes locaux et perturbé les communautés locales.

S'il convient de faire la distinction entre les destinations matures et celles qui ne le sont pas, aux fins de la présente analyse, il est entendu que la régénération découle de la volonté de régénérer des lieux qui ont dégradé ou continuent de dégrader les systèmes dans lesquels ils opèrent.

La Méditerranée est l'une des régions les plus visitées au monde, mais aussi l'une des plus vulnérables aux impacts du tourisme de masse et du changement climatique. Le tourisme régénérateur offre **une opportunité cruciale de repenser l'avenir touristique de la région** — en s'attaquant au surtourisme, en restaurant les écosystèmes, en préservant le patrimoine culturel et en renforçant les économies locales. Il favorise le passage de l'exploitation à la régénération, aidant les communautés méditerranéennes à renforcer leur résilience, à protéger leur identité et à créer des expériences touristiques qui profitent à la fois aux personnes et à l'environnement.

Le tourisme peut contribuer à **régénérer des lieux** (destinations) **endommagés** ou à **revitaliser des zones sous-exploitées** dotées d'un potentiel culturel et naturel. Cette approche renforce l'identité communautaire, soutient les économies locales et protège la biodiversité.

Le secteur de l'hôtellerie peut s'appuyer sur le tourisme régénérateur pour assurer sa résilience face aux crises futures. Le tourisme régénérateur **crée un équilibre significatif entre la culture locale, les écosystèmes naturels, les hôtes et les visiteurs.**

Le tourisme régénérateur n'est pas seulement une bonne idée en théorie : il apporte une valeur réelle et tangible. Il favorise **la résilience** à long terme, **la diversification des revenus, la fierté communautaire** et la **santé des systèmes naturels.**

Le tourisme régénérateur offre une voie à suivre – non pas une solution unique, mais une **approche spécifique à chaque lieu, axée sur les valeurs et** ancrée dans l'identité et la résilience de chaque territoire. Le tourisme régénérateur en Méditerranée consiste à **guérir, rééquilibrer et retisser les relations** – entre la côte et l'arrière-pays, les visiteurs et les résidents, la nature et l'économie. Il appelle à **une réflexion biorégionale, à la gestion communautaire** et à la revitalisation de **modèles ancrés dans le lieu** qui travaillent avec la terre, et non contre elle. Le tourisme régénérateur ne



consiste pas à consommer un lieu. Il s'agit de s'y connecter, d'en prendre soin et de le régénérer – ensemble.

Ce chapitre présente les **principaux avantages** du tourisme régénérateur, en particulier pour ceux qui travaillent sur le terrain : entreprises locales, coopératives, petites exploitations agricoles, initiatives de jeunes et PME touristiques.

Avantages pour la nature et les écosystèmes :

- Favorise la renaturation, la biodiversité et la restauration des écosystèmes.
- Réduit la pression sur les paysages sensibles.
- Encourage les pratiques commerciales respectueuses de la nature.
- Relie le tourisme à la conservation et à la gestion des terres.
- Reconnaît la nature comme un partenaire actif, et non comme une simple toile de fond passive.
- Renforce la vitalité des systèmes vivants en soutenant la succession écologique et les cycles de régénération.

Avantages pour les communautés :

- Renforce la cohésion sociale et le sentiment d'appartenance
- Fait revivre les pratiques culturelles, l'artisanat et les traditions alimentaires locales
- Renforce l'autodétermination et la gouvernance locale
- Favorise l'échange de connaissances entre les générations
- Offre un travail digne, fondé sur l'attention, les valeurs et l'identité
- Crée un espace permettant aux communautés de définir le tourisme selon leurs propres termes.

Avantages pour les prestataires touristiques et les PME :

- Attire des voyageurs attentifs à la recherche d'expériences authentiques et enrichissantes
- Renforce les relations avec les parties prenantes et les réseaux locaux
- Donne un sens et une histoire aux modèles économiques
- Ouvre l'accès à des marchés de niche (par exemple, le slow food, les retraites régénératrices, le tourisme expérientiel).
- Permet de passer de la simple prestation de services à la facilitation des relations.

Le tourisme régénérateur aide les gens à s'épanouir, la nature à se rétablir et les communautés à redécouvrir leur force. La régénération ne signifie pas renoncer à des revenus, mais **gagner sa vie différemment**. Elle la repositionne comme **l'un des nombreux résultats possibles**, ancrée dans un sens, l'attention et la connexion.



Elle redéfinit la réussite, passant d'une « croissance à tout prix » à **une viabilité fondée sur l'intégrité** :

- Les entreprises locales peuvent **conserver davantage de valeur** en proposant des expériences distinctives, ancrées dans le lieu.
- Les revenus circulent **au sein des communautés**, soutenant de multiples moyens de subsistance.
- Les visiteurs restent plus longtemps, reviennent plus souvent et recommandent des expériences enrichissantes.
- Les entreprises régénératrices deviennent **plus résilientes** face aux chocs du marché et aux risques écologiques.
- De nouveaux mécanismes de financement et de soutien – en particulier les programmes de l'UE – commencent à donner la priorité aux projets d'économie régénérative et circulaire.

« Dans les modèles régénératifs, le profit n'est pas l'objectif ; c'est un sous-produit du fait de faire ce qu'il faut, de la bonne manière, pour les bonnes raisons. »

(Cave et Dredge, 2020)

2.3. Une approche intersectorielle de la gouvernance régénérative

Travailler ensemble pour des lieux prospères

Pour régénérer les systèmes touristiques, nous devons également régénérer la manière dont les décisions sont prises. Le projet Regenera4MED présente un **modèle de gouvernance intégrée (IGM)** – une approche dynamique et inclusive ancrée dans **la pensée des systèmes vivants**. Au cœur de ce modèle se trouve le **modèle des 8 hélices**, une architecture régénérative des parties prenantes conçue pour refléter l'interdépendance entre les personnes, les lieux et la planète.



Ce modèle va au-delà de la gouvernance traditionnelle pour reconnaître que la transformation se produit lorsque **des acteurs divers** collaborent – non pas de manière isolée, mais au sein d'un **système vivant et évolutif**. Il rassemble huit hélices interconnectées :

- **Administration publique et agences** – Fournissent la stratégie, la réglementation et les ressources nécessaires pour soutenir les transitions régénératives.
- **PME et entreprises locales** – Offrent des expériences concrètes et stimulent l'innovation circulaire et ancrée localement.
- **Organisations de la société civile** – Représentent les valeurs locales, favorisent l'inclusion sociale et renforcent la confiance.
- **Milieu universitaire et recherche** – Génèrent des connaissances, évaluent les impacts et co-conçoivent des solutions avec les communautés.
- **Associations environnementales et culturelles** – Défendent la biodiversité, le patrimoine et la justice écologique.
- **Résidents** - En tant que gardiens de longue date du lieu, ils détiennent des connaissances essentielles, une identité et un lien affectif.
- **Touristes** - Reconsidérés comme des co-créateurs, les visiteurs sont invités à participer de manière significative et à agir avec respect.
- **Nature** - Reconnue comme une partie prenante à part entière, la nature est préservée et régénérée grâce à des politiques, des mandataires et une vision écologique.

Ce modèle de gouvernance passe d'**un contrôle descendant à la co-création**, de silos sectoriels à **des relations en réseau**, et d'une planification linéaire à **une gestion adaptative et participative**.

En intégrant le modèle des 8 hélices tout au long du cycle de vie du projet, Regenera4MED garantit que le tourisme est **conçu avec et pour l'ensemble du système** – humain et non humain. Il offre une feuille de route aux territoires d'accueil méditerranéens pour développer une gouvernance inclusive, sensible au contexte et profondément régénératrice.

*Pour une meilleure compréhension de cette approche, le **document** complet « **Modèle de gouvernance intégrée pour le tourisme régénérateur** de Regenera4MED » fournit des principes détaillés, des rôles et des conseils de mise en œuvre.*



2.4. Repenser l'engagement communautaire dans le tourisme régénérateur



EXEMPLE DE CAS : THE ISLANDER WAY, TASMANIE

Un engagement communautaire différent

Sur l'île Flinders, qui fait partie de l'archipel isolé des Furneaux en Tasmanie, le projet « The Islander Way » montre à quoi peut ressembler concrètement le tourisme régénérateur mené par la communauté. Plutôt que de considérer l'engagement communautaire comme une consultation ponctuelle, cette initiative l'aborde comme une relation continue, fondée sur la confiance, un objectif commun et un leadership local.

En quoi est-ce régénérateur ?

- **Une conception participative dès le départ** : au lieu de solliciter des commentaires sur des plans préétablis, le projet donne à la communauté les moyens de façonner le tourisme dès le début. Il valorise les voix locales, écoute attentivement et renforce la confiance et les capacités au fil du temps.
- **Une définition plus large de la « communauté »** : l'engagement va au-delà des acteurs habituels (opérateurs touristiques, responsables) pour inclure les résidents, les leaders culturels, les jeunes, les groupes autochtones et ceux qui se sont peut-être sentis exclus des processus précédents.
- **Le bien-être comme boussole** : guidé par le cadre de bien-être de la Tasmanie, le tourisme n'est pas mesuré à l'aune du nombre de visiteurs qu'il attire, mais par sa contribution à la santé, au sentiment d'appartenance, à l'identité et à la protection de l'environnement.
- **Regagner la légitimité sociale** : le projet reconnaît que le tourisme doit regagner la confiance des communautés. Cela implique d'être transparent, inclusif et responsable, en particulier dans les lieux où les modèles touristiques passés ont causé des dommages ou suscité de la lassitude.
- **Créer un espace de dialogue** : plutôt que d'imposer un consensus, l'« Islander Way » favorise les conversations sincères et la diversité des points de vue. Il encourage l'empathie et permet à de nouvelles idées d'émerger grâce à l'apprentissage mutuel.



Figure 8 : L'île Flinders (Tasmanie) a accueilli une initiative communautaire dans le cadre du projet « Islander Way »
Source : Galerie <https://www.islanderway.co/post/community-engagement> Strait

Pourquoi c'est important

Ce cas montre comment le tourisme régénérateur se développe de l'intérieur. Il commence par poser la question suivante : *de quoi cet endroit – et ses habitants – a-t-il vraiment besoin pour s'épanouir ?* À partir de là, le tourisme devient un outil de guérison, de co-création et de bien-être à long terme.

Leçons pour le tourisme régénérateur :

Cette approche montre que **l'engagement communautaire doit être continu, inclusif et empreint d'intelligence émotionnelle**. Il faut du courage, une écoute attentive et une volonté de partager le pouvoir. L'engagement communautaire n'est pas seulement une méthode : c'est un **contrat social** et un pilier essentiel du tourisme régénérateur.



2.5. Des expériences aux parcours de régénération

Semer les graines d'un épanouissement durable

Dans le tourisme régénérateur, nous ne considérons pas les expériences comme des produits finis ou des éléments d'une liste de contrôle. **La régénération n'est pas une étiquette : c'est un processus, un parcours.** Un parcours qui se déroule au fil du temps à travers les relations, l'apprentissage et la prise en charge collective.

Comme présenté au **chapitre 4 – Que signifie la régénération ?**, la *spirale régénérative* nous rappelle que le tourisme peut soit dégrader, soit élever les systèmes. À une extrémité, il prend plus qu'il ne donne – épuisant les ressources, affaiblissant les communautés et se concentrant uniquement sur le profit à court terme. À l'autre extrémité, il soutient le *renouveau et la résilience* continus de la vie : les écosystèmes prospèrent, l'identité culturelle est revitalisée et les gens sont connectés par un objectif commun.

Les expériences touristiques comme points d'entrée

Si une activité isolée ne peut à elle seule « régénérer » un lieu, **les expériences** touristiques **peuvent agir comme des catalyseurs** – des graines semées au sein du système pour susciter la prise de conscience, la connexion et un changement positif.

Une **expérience touristique régénératrice** est conçue dans le **but de restaurer, de revitaliser et de coévoluer** avec le lieu local. Elle s'inscrit dans une **perspective des systèmes vivants**, reconnaissant l'interdépendance de tous les éléments – écologiques, sociaux et culturels (Bellato & Cheer, 2021 ; Pollock, 2020).

Ces expériences sont **ancrées dans le lieu et portées par la communauté** ; elles ne sont ni génériques ni imposées d'en haut. Elles sont **co-crées avec les habitants**, qui jouent non seulement le rôle d'hôtes, mais aussi celui de conteurs, de gardiens et de concepteurs de l'expérience. Les visiteurs ne sont pas des consommateurs passifs : ils deviennent **des participants actifs** dans l'apprentissage, le partage et la guérison (Sheldon, 2020 ; Dredge, 2023).

Des expériences touristiques orientées vers la régénération

Les expériences qui vont vers la régénération comprennent souvent :

- **Une intention claire** de créer un impact net positif.
- **Des rencontres immersives et transformatrices** qui approfondissent la prise de conscience et suscitent un changement personnel ou collectif.
- **Un récit ancré dans le lieu** – identité, culture et histoire locales.



- **Un apprentissage pratique** en lien avec la terre, l'alimentation, les traditions ou les savoirs communautaires.
- **Un soutien aux moyens de subsistance locaux, aux** petits producteurs et aux détenteurs de savoirs traditionnels.
- **Le respect des rythmes et des limites écologiques.**
- Un **engagement en faveur de l'équité, de la bienveillance et de la réciprocité.**

Comme le soulignent Pollock et Bellato, **le tourisme régénérateur nécessite de se poser des questions différentes** : *en quoi cette expérience sert-elle le lieu ? Quelles conditions permettent à la communauté de s'épanouir ?*

Il s'agit moins de cocher des cases que de **cultiver des relations**, de **restaurer des systèmes** et de **construire un sens partagé**.

Ancrées dans le caractère unique du lieu

Les expériences régénératrices sont **toujours spécifiques au lieu**. Elles honorent l'histoire, les rythmes et les capacités uniques du territoire et de ses habitants. Elles ne reproduisent pas ce qui fonctionne ailleurs : elles émergent du **contexte vivant** du territoire d'accueil.

En fin de compte, les expériences régénératrices ne se définissent pas par des étiquettes marketing, mais par leur **capacité à contribuer à la santé, à l'identité et à la résilience durables** du lieu – sur les plans social, culturel, environnemental et économique.



2.6. S'engager sur la voie de la régénération : des exemples locaux en action



LE SAFARI ÉCO-CULTUREL DE DELTA POLET

Territoire : EUROPE, Méditerranée, Espagne, Catalogne-Delta de l'Èbre

Brève introduction

Delta Polet est une initiative familiale implantée dans le delta de l'Èbre, l'une des zones humides les plus importantes d'Europe. La famille Polet s'engage non seulement à proposer des visites guidées, mais aussi à préserver et à promouvoir les traditions, les écosystèmes et le patrimoine culturel du delta. Grâce à un tourisme immersif, éducatif et participatif, elle aide les visiteurs à tisser un lien plus profond avec le territoire.

En quoi consiste l'expérience ?

L'Eco-Cultural Safari est un parcours immersif d'une demi-journée ou d'une journée complète destiné à de petits groupes, alliant éducation à l'environnement, récits culturels et ateliers agricoles interactifs. Les visiteurs explorent les zones humides du delta en véhicule écologique, observent la riche avifaune et participent à des activités telles que la culture manuelle du riz et le jeu de quilles catalan. D'autres formules sont proposées, notamment des circuits gastronomiques (mettant à l'honneur le riz local sans produits chimiques), l'observation scientifique des oiseaux, des jeux pour toute la famille et des itinéraires de randonnée sur plusieurs jours.

En quoi cela contribue-t-il à la régénération ?

- **Une approche systémique vivante** : le Safari présente le delta de l'Èbre comme un système vivant façonné par des siècles de coexistence entre l'homme et la nature.
- **Apprentissage pratique** : les visiteurs participent activement à la plantation du riz, à l'observation des oiseaux et à des jeux traditionnels, acquérant ainsi des connaissances à la fois écologiques et culturelles.
- **Expérience animée par la communauté** : les habitants locaux sont à la fois guides, éducateurs et détenteurs du savoir, garantissant ainsi que les bénéfices restent au sein de la communauté.
- **Gestion environnementale** : la visite met en avant des pratiques à faible impact et sensibilise les visiteurs à la préservation des écosystèmes fragiles.



- **Engagement transformateur** : les visiteurs passent du statut d'observateurs passifs à celui de gardiens actifs, développant ainsi leur empathie et leur sens des responsabilités envers la terre.



Figure 9 : Photos de l'expérience touristique Delta Polet.

Source : www.deltapolet.com

Qu'est-ce qui la rend unique ?

Delta Polet combine tourisme éducatif, immersion culturelle et gestion agroécologique en une expérience cohérente. Ce qui le distingue, c'est son ancrage familial et local profond : il ne s'agit pas d'un produit touristique extérieur, mais d'une histoire et d'un héritage partagés au sein même de la communauté. L'utilisation de jeux traditionnels, l'agriculture pratique et les sciences de l'environnement créent une rencontre riche sur le plan émotionnel et intellectuel.

Que pouvons-nous en apprendre ?

- La régénération est un acte collectif, ancré dans le leadership local et le partage d'histoires.



- Le tourisme peut contribuer à protéger les écosystèmes fragiles, lorsqu'il valorise les savoirs traditionnels et place le lieu au centre.
- La nature et la culture sont indissociables : protéger l'une implique d'honorer l'autre.
- Le tourisme peut être un outil de renouveau écologique et culturel lorsqu'il est co-créé en tenant compte des communautés et des écosystèmes.
- Des expériences à petite échelle et à fort impact peuvent contribuer de manière significative à la résilience à long terme.

Position sur la spirale régénérative

Restaurateur → Régénérateur.

Le Safari de Delta Polet témoigne d'une intention et d'une action régénératives à plusieurs niveaux : gestion écologique, revitalisation culturelle, participation communautaire et apprentissage transformateur. Grâce à un leadership local fort et à l'importance accordée aux connaissances locales, il contribue activement à la santé et à la résilience tant des personnes que des écosystèmes.

Pour plus d'informations : www.deltapolet.com



CERDANYA VIVA - EXPÉRIENCE DES MONTAGNES VIVANTES

Territoire : EUROPE, Méditerranée, Espagne, Catalogne - Cerdagne, Pyrénées

Brève présentation

Niché dans les hautes Pyrénées catalanes, le Cerdanya Viva Ecoresort incarne un engagement profond en faveur du tourisme régénérateur. Ce complexe est bien plus qu'un simple hébergement : c'est un écosystème vivant où se rejoignent bien-être, nature et communauté. Cerdanya Viva promeut la vitalité locale, un mode de vie respectueux de l'environnement et un lien intergénérationnel avec le paysage et la culture. Situé en Cerdagne, il vise à renforcer la résilience des montagnes par l'éducation, l'immersion et des pratiques holistiques.

Quelle est l'expérience proposée ?

Cerdanya Viva propose des expériences immersives ancrées dans les rythmes de la vie montagnarde. Les hôtes participent à :

- Des pratiques de bien-être en pleine nature (bains de forêt, yoga, thérapies ancestrales)



- Des dégustations de produits locaux, des ateliers d'agriculture et de permaculture
- Des événements communautaires célébrant les traditions pyrénéennes
- Des activités telles que des balades botaniques, des cercles de contes et du bénévolat environnemental
- Des programmes familiaux favorisant l'éducation à l'écologie pour tous les âges

Ces expériences sont conçues en collaboration avec les acteurs locaux et s'inscrivent dans les cycles saisonniers de la Cerdagne, alliant loisirs et sens.

En quoi cela contribue-t-il à la régénération ?

- **Une approche systémique vivante** : les expériences révèlent la vallée pyrénéenne comme un système coévolutif de relations humaines et non humaines.
- **Restauration culturelle et écologique** : les visiteurs apprennent auprès d'experts locaux comment cueillir, cuisiner, cultiver, ainsi que des moyens de se soigner intérieurement et de prendre soin de l'environnement.
- **Ancrage communautaire** : les PME, agriculteurs et artisans locaux sont des co-créateurs actifs et des bénéficiaires directs.
- **Pratiques décarbonées** : l'énergie solaire, les protocoles zéro déchet, un potager en permaculture et une chaîne alimentaire locale définissent le fonctionnement de la station.
- **Une hospitalité transformatrice** : les clients sont non seulement pris en charge, mais aussi inspirés à mettre en œuvre des pratiques régénératrices chez eux.





Figure 10 : Photos de Cerdanya Viva

Source : www.cerdanyaecoresort.com

En quoi est-ce unique ?

Contrairement aux stations rurales traditionnelles, Cerdanya Viva allie hospitalité et engagement. Elle fonctionne comme un laboratoire vivant régénérateur qui teste, affine et partage des pratiques favorisant la résilience climatique et l'épanouissement communautaire. L'intégration de l'écothérapie, de l'apprentissage coopératif et du tourisme lent au sein d'un modèle de gouvernance ancré dans le territoire en fait une référence en matière de régénération systémique dans les zones de haute montagne.

Que pouvons-nous en tirer ?

- La régénération n'est pas seulement une restauration : c'est une co-création avec les populations et les lieux locaux.
- Les éco-centres peuvent servir de terrains d'expérimentation pour l'innovation systémique, où le tourisme devient éducation.



- La guérison par la nature peut réancrer le tourisme dans la protection de la planète et l'attention intergénérationnelle.
- L'hospitalité rurale peut contrer le dépeuplement en favorisant l'entrepreneuriat local et les économies circulaires.
- Les destinations régénératrices naissent de **valeurs partagées**, et pas seulement d'infrastructures.

Position sur la spirale régénérative

Restauratrice → Régénératrice → Catalytique

Cerdanya Viva se situe au stade catalytique de la régénération. Elle initie un changement à l'échelle du système en alignant les acteurs publics, privés, civils et écologiques autour d'une vision biorégionale commune. Le modèle d'expérience a des retombées positives sur le bien-être, l'éducation, l'agriculture et le tourisme, devenant ainsi un pôle de résilience pour les Pyrénées.

Pour plus d'informations : www.cerdanyagecoresort.com,
https://www.youtube.com/@cerdanya_viva



TERRA MEERA

Territoire : EUROPE, Méditerranée, Croatie, Šibensko-kninska županija, Skradin

Brève présentation

Terra Meera est une initiative de tourisme régénératif implantée dans un petit village près de Skradin, en Croatie. Fondée par la Dr Irena Ateljevic, universitaire et visionnaire en matière de durabilité, elle allie agriculture régénérative, autonomisation communautaire et transformation personnelle. Cette expérience à petite échelle, gérée localement, sert de modèle vivant illustrant comment le tourisme peut coévoluer avec la terre, la culture et les populations.

En quoi consiste l'expérience ?

Les visiteurs de Terra Meera participent à des expériences immersives axées sur la terre, notamment la plantation d'arbres indigènes, l'apprentissage de l'agriculture régénérative, la participation à des ateliers créatifs et l'engagement dans des retraites propices à la réflexion. L'expérience encourage l'implication pratique et la connexion sincère – entre soi-même, les autres et le lieu.



Comment cela contribue-t-il à la régénération ?

- **Esprit régénérateur** : Terra Meera opère avec une mission claire : régénérer la terre et éveiller le potentiel humain. Elle considère la nature et les personnes comme faisant partie d'un système vivant et coévolutif.
- **Co-création communautaire** : les habitants locaux et les visiteurs collaborent à la restauration des terres et à la programmation créative, favorisant ainsi l'apprentissage mutuel et le respect.
- **Identité ancrée dans le lieu** : ancré dans l'écologie et la mémoire locales, le projet honore la sagesse traditionnelle, les rythmes saisonniers et le paysage bioculturel de la Dalmatie intérieure.
- **Impact environnemental positif** : Près de 300 arbres fruitiers indigènes ont été plantés, des terres agricoles abandonnées ont été revitalisées et la biodiversité a été restaurée.
- **Pensée systémique et collaboration** : grâce à ses partenariats avec des réseaux internationaux de régénération et des ONG locales, Terra Meera joue un rôle de catalyseur et de relais pour un changement systémique.

Qu'est-ce qui le rend unique ?

Terra Meera n'est pas seulement un produit touristique : c'est un terrain d'apprentissage régénérateur. Il combine l'art, l'écologie, l'éducation et le leadership en une seule expérience vivante. Ce qui le distingue, c'est son histoire profondément personnelle, sa philosophie de conception holistique et son engagement à bâtir une communauté fondée sur des valeurs et enracinée dans l'interdépendance.



Figure 11 : Vidéo Terra Meera

Source : <https://vimeo.com/462997669?p=1s>



Que pouvons-nous en tirer ?

- La régénération commence par un état d'esprit – et Terra Meera en est l'incarnation en combinant transformation intérieure et guérison de la terre.
- Un tourisme à petite échelle, ancré localement, peut restaurer des paysages endommagés, revitaliser la culture et bâtir des communautés résilientes.
- Des récits profonds, des expériences « slow » et un apprentissage pratique invitent les visiteurs à réfléchir, à se reconnecter et à réimaginer leur rôle dans la construction d'un avenir régénérateur.

Position sur la spirale régénérative

Fermement régénératif.

Terra Meera incarne un haut niveau de maturité régénérative : elle s'engage dans la restauration écologique, favorise la résilience à long terme, encourage la co-création communautaire et facilite une transformation profonde chez les visiteurs. Avec une mission claire et des pratiques alignées, elle s'impose comme un phare de la régénération dans le contexte méditerranéen.

Pour plus d'informations : www.terrameera.com



FERME AGROTOURISTIQUE BIOLOGIQUE EUMELIA

Territoire : EUROPE, Méditerranée, Grèce, Laconie, Gouves

Brève présentation

La ferme agrotouristique biologique Eumelia est une initiative pionnière en matière de tourisme régénératif dans la région rurale de Laconie, au sud de la Grèce. Détenue et gérée localement, Eumelia n'est pas seulement un lieu de retraite durable, mais aussi une salle de classe vivante et une ferme en activité où les visiteurs, les habitants et la terre coévoluent. Grâce à son engagement profond en faveur de la conception écologique et de l'autonomisation communautaire, elle démontre comment l'agrotourisme rural peut restaurer les paysages et les moyens de subsistance.

En quoi consiste l'expérience ?

Les visiteurs sont plongés au cœur de la vie à la ferme : ils participent à la récolte des olives, à la



fabrication de cosmétiques naturels, à la préparation de recettes traditionnelles grecques et s'initient à l'agriculture biodynamique. La ferme organise également des ateliers sur la permaculture, le bien-être et les modes de vie durables, offrant ainsi une expérience pratique au rythme tranquille qui permet de renouer avec la terre et le savoir-faire local.

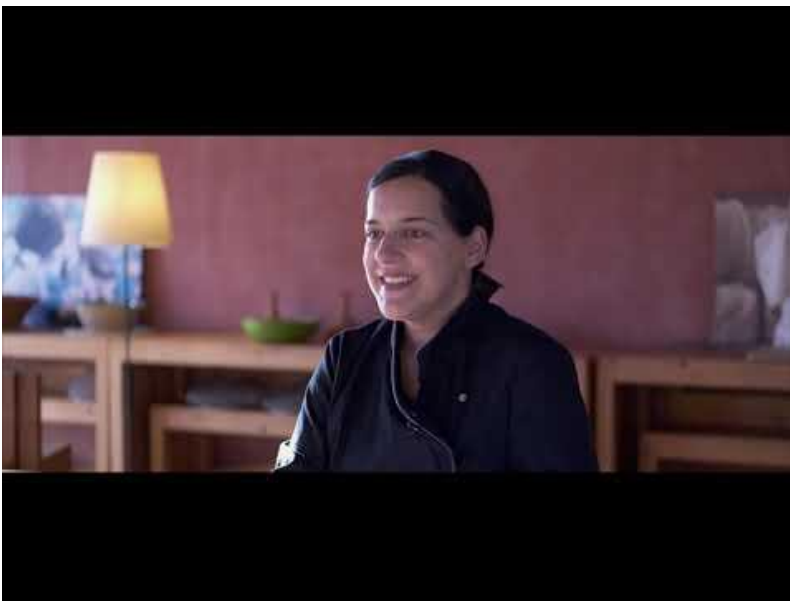


Figure 12: Vidéo de la ferme agrotouristique biologique Eumelia : notre histoire

Source : <https://youtu.be/-pCx1TUbl-o?si=MtesKpOdkBvryz7X>

Comment cela contribue-t-il à la régénération ?

- **Une approche systémique vivante** : Eumelia intègre l'architecture, les systèmes alimentaires, l'agriculture et l'hospitalité dans une conception holistique et régénératrice.
- **Revitalisation de la culture et de l'écologie** : les pratiques agricoles biodynamiques et la culture de variétés d'oliviers anciennes restaurent la santé des sols tout en redonnant vie aux cultures patrimoniales et aux savoirs traditionnels.
- **Autonomisation de la communauté** : les producteurs et artisans locaux participent activement à la co-crédation des expériences, de la narration à la production.
- **Impact positif sur les visiteurs** : les visiteurs ne sont pas de simples observateurs passifs ; ils apprennent, contribuent et réfléchissent, transformant ainsi leur compréhension de l'agriculture, de la durabilité et de la culture grecque.
- **Réseaux et collaboration** : Eumelia s'associe à des coopératives locales et à des réseaux internationaux de permaculture, ce qui en fait une plaque tournante pour les échanges régénératifs et l'innovation.



Qu'est-ce qui la rend unique ?

Eumelia est l'une des rares entreprises touristiques en Grèce à adopter explicitement des principes régénératifs. Elle combine un hébergement écologique raffiné avec un engagement significatif dans l'agriculture, l'alimentation et la communauté. Ce modèle allie l'hospitalité à la restauration écologique et au renouveau culturel, avec une mission claire et des pratiques approfondies.

Que pouvons-nous en tirer ?

- **La régénération commence par le sol** : la restauration des écosystèmes à partir de la base peut également régénérer l'identité locale, la fierté et les opportunités.
- **Les initiatives rurales à petite échelle peuvent changer le système** : Eumelia montre comment même les micro-entreprises peuvent influencer les mentalités des visiteurs et déclencher une transformation à long terme.
- **La co-création menée par la communauté est essentielle** : l'intégration des voix et des talents locaux crée des expériences plus riches et plus résilientes, pour toutes les personnes impliquées.
- **Le tourisme lent favorise des liens plus profonds** : lorsque les visiteurs sont invités à participer de manière significative et concrète, l'expérience touristique devient une expérience d'attention, d'apprentissage et de gestion responsable.





Figure 13: Photos de la ferme d'agrotourisme biologique Eumelia

Source : www.eumelia.com

Position sur la spirale régénérative

Ferme régénérative.

Eumelia fait preuve d'un état d'esprit clairement régénérateur, d'une conception basée sur les systèmes, d'une collaboration locale active et d'impacts écologiques et culturels nets positifs. Son accent sur la transformation – de la terre, des personnes et des perceptions – la place clairement dans la zone régénératrice de la spirale.

Pour plus d'informations : www.eumelia.com



CAMMINO NELLE TERRE MUTATE

Territoire : EUROPE, Méditerranée, Italie, Marches-Ombrie-Latium-Abruzzes

Brève présentation

Cammino nelle Terre Mutate (Le Chemin dans les Terres Transformées) est une expérience unique de randonnée longue distance qui serpente à travers les villes des Apennins centraux italiens touchées par les tremblements de terre de 2009 et 2016. Ce chemin est plus qu'un simple itinéraire : c'est un réseau vivant de solidarité, de mémoire et de régénération des lieux. Développée par des associations locales telles que Movimento Tellurico, FederTrek et APE Roma, cette initiative met les visiteurs en contact direct avec des communautés qui s'efforcent de reconstruire non seulement des structures, mais aussi le tissu social et l'espoir.

En quoi consiste cette expérience ?

Il s'agit d'un parcours de randonnée de plusieurs jours à travers les régions touchées par les séismes, alliant immersion dans la nature et rencontres enrichissantes avec les communautés locales. Les voyageurs visitent de petites villes, rencontrent les habitants et découvrent à la fois les cicatrices et la force de ces lieux en transition. Le voyage est rythmé par une marche lente et consciente, ainsi que par des moments de partage d'histoires, de réflexion et de repas en commun.



Figure 14: Vidéo « Il Cammino nelle Terre Mutate » ;

Source : <https://youtu.be/vNOLIZNgL4Y?si=HQz2H0HZOd1IICAZ>



En quoi cela contribue-t-il à la régénération ?

- **Esprit régénérateur** : il favorise une culture de l'attention, de l'empathie et de la responsabilité partagée. La marche incarne un passage de la consommation à la contribution.
- **Ancrage local et spécificité contextuelle** : Profondément enraciné dans l'identité des territoires touchés par le séisme, le sentier redonne de la visibilité à des lieux oubliés et soutient la restauration culturelle et écologique.
- **Co-création communautaire** : les communautés locales participent à la conception du sentier, guident les visiteurs et partagent leurs expériences vécues, renforçant ainsi l'autonomie et la fierté locales.
- **Renforcement de la résilience** : il favorise la résilience émotionnelle et économique grâce aux revenus du tourisme durable, à la renaissance culturelle et aux liens humains.
- **Approche holistique** : La nature, la culture et la mémoire s'entremêlent dans un système vivant où les gens ne se contentent pas de traverser des paysages, mais traversent également des couches de sens.

Qu'est-ce qui le rend unique ?

Contrairement aux itinéraires de randonnée classiques, *le Cammino nelle Terre Mutate* est un voyage civique et culturel. Chaque pas devient un acte de solidarité. Les visiteurs ne sont pas seulement des hôtes : ils sont des témoins, des soutiens et des participants à la guérison de la région. Le rythme lent encourage une réflexion plus profonde et des échanges mutuels, transformant à la fois le visiteur et l'hôte.

Que pouvons-nous en retenir ?

- **La régénération peut naître d'une crise** : ce parcours montre comment le tourisme peut devenir un outil de reconstruction après une catastrophe, tant sur le plan économique qu'émotionnel et social.
- **Racontez des histoires pour guérir** : les récits personnels partagés le long du sentier reconnectent les gens au lieu et approfondissent la compréhension.
- **L'hospitalité comme résilience** : la volonté des communautés d'accueillir et de partager, malgré les difficultés, est en soi un acte régénérateur.
- **Le tourisme comme acte civique** : parcourir ces terres est un geste de présence, de soutien et d'attention. Cela démontre comment le tourisme peut être un allié dans la reconstruction et la guérison à long terme.



Figure 15: Photos de Il Cammino nelle Terre Mutate (Le Chemin dans les Terres Transformées)

Source : www.camminoterremutate.org

Position sur la spirale régénératrice

Fortement régénératif.

L'initiative incarne plusieurs principes régénératifs : elle renforce l'identité communautaire, soutient la préservation des écosystèmes, facilite la transformation des visiteurs et s'appuie sur une relation profonde. Alors que les infrastructures sont peut-être encore en cours de reconstruction, les éléments culturels et humains de la régénération sont en pleine effervescence.

Pour plus d'informations : www.camminoterremutate.org



OUTBE : OPPORTUNITÉS D'ENGAGEMENT DANS LA RÉGION DE PORTOFINO

Territoire : EUROPE, Méditerranée, Italie, Ligurie, Portofino, Cinque Terre et environs

Brève présentation

OutBe est une entreprise à but social basée dans la région de Portofino et des Cinque Terre, qui propose des expériences immersives en lien avec la nature dans le cadre d'une mission commune : vivre, connaître et protéger la nature. À travers des projets tels que Outdoor Portofino et WildSteps, elle promeut des valeurs régénératrices par le biais de l'éducation, des sports écologiques et des voyages de bien-être d'entreprise qui reconnectent les personnes au lieu. En reconnaissance de son engagement social et environnemental, OutBe a obtenu la certification B Corp en 2024.

En quoi consiste l'expérience ?

Outdoor Portofino propose des randonnées guidées, des treks de pleine conscience, du kayak, des bains de forêt et des excursions de plongée avec tuba, le tout conçu pour créer un lien profond avec l'environnement local. WildSteps étend cette vision aux expériences d'entreprise et de groupe, en proposant des programmes de team building et de leadership ancrés dans la nature, la pleine conscience et les principes de régénération. Les participants explorent la terre et la mer à travers des aventures au rythme lent, guidés par des experts locaux et dans le respect de la nature. Ces activités favorisent à la fois le développement personnel et un lien profond avec l'écologie, la culture et la communauté locales.

En quoi cela contribue-t-il à la régénération ?

- **Une approche systémique vivante** : les expériences révèlent comment les systèmes naturels et sociaux sont intimement liés – les visiteurs s'engagent non seulement avec la nature, mais aussi avec les histoires, les valeurs et les traditions du lieu.
- **Co-création communautaire** : les guides, producteurs et parties prenantes locaux conçoivent et proposent ensemble des expériences, garantissant ainsi une valeur partagée et une représentation authentique.
- **Pratiques respectueuses de la nature** : des sports durables (kayak, SUP, randonnée) sont pratiqués avec un impact minimal, contribuant à la conservation marine et à la gestion responsable du paysage.



- **Autonomisation et éducation** : les visiteurs ne sont pas de simples spectateurs passifs ; ils apprennent, réfléchissent et repartent transformés, dotés de connaissances et d'une prise de conscience qui influencent leurs choix futurs.
- **Bien-être et inclusion** : le modèle favorise le bien-être mental et physique à travers des activités de plein air, en accordant une attention particulière à l'accessibilité et à l'équité dans toutes les expériences.



Figure 16 : Vidéo du manifeste de l'entreprise OutBe

Source : <https://youtu.be/dDIngC1C12U>

Qu'est-ce qui le rend unique ?

OutBe allie l'éco-aventure à une démarche régénératrice. Sa double plateforme – Outdoor Portofino pour les particuliers et WildSteps pour les organisations – s'adresse à des publics variés avec un message cohérent : *la nature n'est pas un terrain de jeu, mais un partenaire du bien-être*. Son récit invite les visiteurs à s'engager dans une mission plus large de respect, de soin et de régénération.

Que pouvons-nous en retenir ?

- **La régénération commence par la prise de conscience** : en favorisant un lien sensoriel, émotionnel et intellectuel avec la nature, ces expériences créent des changements intérieurs qui se répercutent à l'extérieur.
- **Le sport comme outil de gestion responsable** : interagir avec les paysages par le mouvement renforce le respect et favorise la bienveillance.



- **La collaboration multipartite est essentielle** : les partenariats locaux ancrent l'expérience dans des avantages concrets pour la communauté, la vitalité culturelle et le partage des connaissances.
- **La régénération des entreprises est possible** : WildSteps montre que le team-building peut évoluer vers un apprentissage transformateur ancré dans le lieu, au service à la fois de la résilience des entreprises et des écosystèmes.



Figure 17: Photos d'Outdoor Portofino et de WildSteps

Source : www.outdoorportofino.com ; www.wildsteps.com

Position sur la spirale régénérative

Régénératif.

Le modèle d'OutBe fonctionne avec une forte intention régénérative : favoriser la culture écologique, les liens communautaires et la gestion responsable à long terme. Si l'amélioration continue fait toujours partie du parcours, l'initiative dépasse clairement la durabilité et démontre une approche systémique et évolutive fondée sur le bien-être et la bienveillance.

Pour plus d'informations : www.outdoorportofino.com, www.wildsteps.com



BLACK BARN FARM : RÉGÉNÉRER LES TERRES, L'ALIMENTATION ET LA COMMUNAUTÉ

Territoire : AUSTRALIE, Victoria, Stanley

Brève présentation

Nichée dans le petit village de Stanley – autrefois une communauté fruitière dynamique –, Black Barn Farm est une micro-entreprise et un centre éducatif alliant agriculture régénérative, apprentissage pratique et renouveau communautaire. Fondée par Jade Miles et Charlie Showers, cette initiative familiale redonne vie aux systèmes alimentaires locaux, à la biodiversité et à l'identité rurale.

En quoi consiste l'expérience ?

Les visiteurs sont accueillis dans un paysage vivant composé de vergers patrimoniaux et de forêts alimentaires. L'expérience comprend la cueillette de fruits, des ateliers saisonniers de greffage et de fermentation, des camps d'apprentissage axés sur la nature et des sessions pratiques sur l'agriculture régénérative. Les visiteurs peuvent également séjourner sur place, participer à des événements communautaires et rencontrer d'autres acteurs du changement partageant les mêmes idées.



Figure 18 : Black Barn Farm : vidéo « Pourquoi nous le faisons »

Source : <https://youtu.be/rbpdEQkvC54?si=n-q8loonrRP3t3h9>



Comment cela contribue-t-il à la régénération ?

- **Esprit régénérateur** : Fondée sur les principes de la permaculture et de la biodiversité, la ferme Black Barn régénère à la fois les sols et le lien humain avec les systèmes alimentaires.
- **Redynamisation de l'identité locale** : Elle redonne vie au patrimoine fruitier de Stanley, faisant à nouveau de la culture fruitière un pilier de la culture et de l'économie locales.
- **Co-création communautaire** : Les habitants et les visiteurs collaborent à travers des ateliers, des événements et des récits – chacun contribue et apprend.
- **Régénération culturelle et écosystémique** : des variétés de pommes rares sont préservées et mises à l'honneur, tandis que la santé des sols et les rythmes saisonniers sont restaurés.
- **Partenariats et réseaux** : collaboration avec plus d'une douzaine de producteurs régionaux, d'éducateurs et d'ONG pour développer un écosystème alimentaire et touristique résilient.



Figure 19: Photos de l'expérience touristique à la ferme Black Barn

Source : www.blackbarnfarm.com.au ; <https://www.victoriashighcountry.com.au/listing/black-barn-farm-stanley/> ; <https://www.visitmelbourne.com/regions/high-country/eat-and-drink/local-produce/black-barn-farm>



Qu'est-ce qui la rend unique ?

L'approche en six volets de Black Barn Farm – **Manger, Apprendre, Séjourner, Cultiver, Cueillir et Conseiller** – en fait un modèle rare de tourisme circulaire et régénératif. Ce n'est pas seulement un lieu à visiter, mais aussi une communauté d'apprentissage qui favorise la conscience écologique, l'engagement des jeunes et la résilience rurale. Les camps « Greener Grass » destinés aux enfants ont un impact particulièrement fort, en reconnectant la prochaine génération à la terre, à l'alimentation et à la communauté.

Que pouvons-nous en apprendre ?

- La régénération commence par reconnecter les gens à la terre et à l'alimentation à travers l'expérience pratique.
- Une ferme à petite échelle peut devenir un catalyseur de résilience régionale et de renouveau culturel.
- L'apprentissage pratique, la narration d'histoires et les liens intergénérationnels sont essentiels pour offrir aux visiteurs des expériences enrichissantes.
- Le tourisme peut être une plateforme pour le changement systémique – et pas seulement un loisir.

Position sur la spirale régénérative

Régénérative

Black Barn Farm incarne une volonté de régénération et des actions concrètes sur les plans écologique, social et culturel. Son ancrage profond dans la communauté, son orientation pédagogique et son approche systémique lui permettent de se positionner avec assurance dans la phase régénérative de la spirale. Elle génère un impact net positif, en valorisant à la fois le lieu et les personnes.

Pour plus d'informations : www.blackbarnfarm.com.au



AOTEAROA NOUVELLE-ZÉLANDE : UN MODÈLE DE TOURISME RÉGÉNÉRATIF ANCRÉ DANS LES VALEURS AUTOCHTONES

Territoire : OCÉANIE, Nouvelle-Zélande (Aotearoa)

Brève présentation

Aotearoa Nouvelle-Zélande est mondialement reconnue comme une pionnière du tourisme régénératif. À la suite des bouleversements liés à la COVID-19, le pays a opéré un changement de paradigme, s'éloignant du tourisme extractif pour s'orienter vers un modèle fondé sur des valeurs, ancré dans la vision du monde des Maoris, le respect du lieu et le bien-être intergénérationnel. La régénération n'est pas ici un produit de niche : il s'agit d'une transformation culturelle, écologique et politique à l'échelle du système.

En quoi consiste l'expérience ?

Le tourisme régénérateur en Aotearoa se traduit par diverses initiatives étroitement liées. Parmi celles-ci figurent des expériences immersives animées par des Maoris (par exemple, *The Seventh Generation Tours*), des campagnes nationales en faveur d'un tourisme responsable (par exemple, *Tiaki Promise*), des plateformes de narration (par exemple, *le podcast Good Awaits*), ainsi que des plans territoriaux d'accueil qui intègrent le bien-être écologique, culturel et social dans leur stratégie. Les visiteurs sont invités non seulement à voyager, mais aussi à participer à un parcours régénérateur avec attention, humilité et détermination.

Comment cela contribue-t-il à la régénération ?

- **Esprit régénérateur** : profondément ancré dans une vision du monde des systèmes vivants façonnée par des concepts maoris tels que *le kaitiakitanga* (garde) et *le manaakitanga* (prendre soin des autres).
- **Co-création communautaire** : les communautés autochtones ne sont pas consultées, mais prennent les rênes, en concevant des expériences qui reflètent leurs valeurs, leur identité et leurs aspirations.
- **Vitalité écologique et culturelle** : les politiques et les pratiques soutiennent la biodiversité, la résilience climatique, la renaissance culturelle et le bien-être local.
- **Apprentissage et transformation** : les visiteurs sont invités à nouer des liens avec le lieu, à travers des récits, des codes de conduite et un apprentissage culturel pratique.



En quoi ce modèle est-il unique ?

Le modèle néo-zélandais se distingue par sa cohérence systémique. Il ne s'agit pas d'une série de projets individuels, mais d'un écosystème interconnecté d'acteurs – des prestataires touristiques locaux au gouvernement en passant par les iwi maoris – travaillant ensemble pour redéfinir l'objectif du tourisme. Il fait le pont entre tradition et innovation, en alignant la sagesse ancestrale sur les outils régénératifs modernes.

Que pouvons-nous en tirer ?

- La régénération est la plus efficace lorsqu'elle est guidée par les valeurs autochtones et la gestion locale.
- La transformation ne consiste pas à transposer un modèle à plus grande échelle, mais à créer une cohérence entre les secteurs et les échelles.
- Le tourisme peut devenir un vecteur de guérison et de restauration – de la terre, de la culture et des relations humaines.
- Les cadres nationaux (tels que la « *Tiaki Promise* ») peuvent guider le comportement des visiteurs et inspirer des normes mondiales.

Position sur la spirale régénérative

Régénérative

Aotearoa se situe résolument dans la phase régénérative. Ses initiatives s'appuient sur la pensée des systèmes vivants, la responsabilité intergénérationnelle, la gouvernance autochtone et des résultats nets positifs. Elle régénère non seulement les écosystèmes et la culture, mais aussi la logique même du tourisme.

Pour plus d'informations : www.newzealand.com/int/tiaki-promise ,
www.goodawaits.podbean.com , <https://www.seventhgenerationtours.com/>

Source : Adapté des informations tirées de Fusté-Forné & Hussain (2022). Regenerative tourism futures: A case study of Aotearoa New Zealand, Journal of Tourism Futures.



Conclusion

La Méditerranée recèle une extraordinaire richesse de vie : ses paysages variés, ses cultures dynamiques et ses traditions profondément enracinées sont des trésors façonnés par des siècles de liens entre les personnes et le territoire. Le tourisme a le pouvoir d'honorer et de nourrir cette richesse, mais seulement s'il évolue au-delà des modèles extractifs et adopte des approches qui redonnent plus qu'elles ne prennent.

Le tourisme régénérateur offre une telle voie. Il ne s'agit pas d'une formule figée, mais d'un processus continu d'écoute, d'apprentissage et de co-création avec les systèmes vivants d'un territoire. Il nous invite tous – autorités publiques, prestataires touristiques, société civile, chercheurs, défenseurs de l'environnement et visiteurs – à assumer une responsabilité partagée pour garantir que le tourisme renforce les fondements mêmes dont il dépend : des écosystèmes sains, des communautés prospères et des cultures résilientes.

Les idées, principes et exemples présentés dans ce document constituent un point de départ pour ce parcours. Ils montrent que la régénération est possible et qu'elle peut prendre de nombreuses formes – qu'il s'agisse de restaurer un habitat côtier, de faire revivre des pratiques agricoles traditionnelles, de repenser la gouvernance grâce à la participation communautaire ou de créer des expériences pour les visiteurs qui inspirent le respect et le lien.

Dans le cadre du plan d'action Regenera4MED, ce document s'ajoute au Modèle de gouvernance intégrée, au Programme de tourisme régénérateur et à l'outil d'auto-évaluation « Regenerative Tourism Journey » (l'outil RTJ) pour offrir une base complète en faveur du changement. Ensemble, ils aident les territoires méditerranéens à évoluer vers des modèles touristiques résilients face au changement climatique, socialement inclusifs et ancrés dans la culture.

Le travail qui nous attend exigera de la patience, de la collaboration et de la créativité. Mais les bénéfices – une Méditerranée où le tourisme contribue activement à la santé des personnes, des lieux et de la planète – en valent la peine. En agissant dès maintenant et en travaillant ensemble au-delà des secteurs et des frontières, nous pouvons faire en sorte que le tourisme devienne une véritable force de régénération, laissant un héritage de vitalité et de résilience aux générations futures.



Annexes

Sources, tableaux et figures

Liste des sources

Alves, J. E. D. (2024). *Figura 13: Representação das inspirações de antropos x bios e elemento da tabela periódica* [Figure]. In *Do antropocentrismo ao mundo ecocêntrico*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/figure/Figura-13-Representacao-das-inspiracoes-de-antropos-x-bios-e-elemento-da-tabela-periodica_fig3_381262354

Bellato, S., and Cheer, J. M. (2021). Inclusive and regenerative urban tourism. *Journal of Tourism Futures*, 7(2), 179–186. <https://doi.org/10.1108/JTF-12-2020-0219>

Bellato, S. (2024). Towards a regenerative shift in tourism: Applying a regenerative conceptual framework toward swimmable urban rivers. *Tourism Geographies*, 26(1–2), 198–222. <https://doi.org/10.1080/14616688.2023.2226897>

Bellato, S. (2024). Transformative epistemologies for regenerative tourism: Towards a decolonial paradigm in science and practice. *Journal of Sustainable Tourism*, 32(2), 183–202. <https://doi.org/10.1080/09669582.2023.2227075>

Bellato, L., Frantzeskaki, N., Briceño Fiebig, C., Pollock, A., Dens, E., & Reed, B. (2022). Transformative roles in tourism: Adopting living systems' thinking for regenerative futures. *Journal of Tourism Futures*, 8(1), 312–329. <https://doi.org/10.1108/JTF-11-2021-0256>

Bellato, R., Frantzeskaki, N., and Nygaard, C. A. (2022). Regenerative tourism: A conceptual framework. *Tourism Geographies*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/14616688.2022.2044376>

Bellato, L., and Pollock, A. (2023). Regenerative tourism: A state-of-the-art review. *Tourism Geographies*. <https://doi.org/10.1080/14616688.2023.2294366>

Cave, J., and Dredge, D. (2020). Regenerative tourism needs diverse economic practices. *Tourism Geographies*, 22(3), 1–11. <https://doi.org/10.1080/14616688.2020.1768434>

Catalan Tourist Board & PAX# Genuine Tourism Advisors. (2021). *Identification methodology: Regenerative experience product*. Catalan Tourist Board.



- Catalan Tourist Board & PAX# Genuine Tourism Advisors. (n.d.). *Identification of enogastronomic experiences suspected to be regenerative tourism and design mentoring program*. Catalan Tourist Board.
- Dredge, D. (2022). Community Engagement Done Differently: *Reflections from the Islander Way regenerative tourism living lab*. Retrieved from <https://islanderway.co>
- Dredge, D. (2023). *Regenerative tourism: transforming mindsets, systems and practices*. *Journal of Tourism Futures*, 8(3), 269–281. <https://doi.org/10.1108/JTF-01-2022-0015>
- Ehrenfeld, D. C., and Wahl, D. C. (2016). *Designing Regenerative Cultures*. Axminster: Triarchy Press. Graphic adaptation: Flavia Grulzo. www.danielchristianwahl.com
- Farsari, I. (2021). Exploring the nexus between sustainable tourism governance, resilience and complexity research. *Tourism Recreation Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/02508281.2021.1922828>
- Fusté-Forné, F., and Hussain, A. (2022). Regenerative tourism futures: A case study of Aotearoa New Zealand. *Journal of Tourism Futures*, 8(3), 346–351. [https://doi.org/10.1108/JTF-01-2022-0027:contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](https://doi.org/10.1108/JTF-01-2022-0027:contentReference[oaicite:0]{index=0})
- Lederach, J. P. (2005). *On mass and movement: The theory of the critical yeast*. In *The moral imagination: The art and soul of building peace* (pp. 85–101). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/0195174542.003.0009>
- Liu, S. & Hao, F. (2024). Metaverse and regenerative tourism: the role of avatars in promoting sustainable practices. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 29(7), 869-884. DOI: 10.1080/10941665.2024.2350401
- Mang, P., and Reed, B. (2012a). Regenerative development and design. In R. A. Meyers (Ed.), *Encyclopedia of Sustainability Science and Technology* (pp. 1–30). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5828-9_303
- Mang, P., and Reed, B. (2012b). Designing from place: A regenerative framework and methodology. *Building Research & Information*, 40(1), 23–38. <https://doi.org/10.1080/09613218.2012.621341>
- Paiva, D., Carvalho, L., Brito-Henriques, E., Sousa, A. M., Soares, A. L., & Azambuja, S. T. (2023). Digital storytelling and hopeful last chance tourism experiences. *Tourism Geographies*, 25(5), 1428–1444. <https://doi.org/10.1080/14616688.2023.2224043>
- Sheldon, P. J. (2020). Designing tourism experiences for inner transformation. *Annals of Tourism Research*, 83, 102935. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.102935>



Sheldon, P. J. (2024). The future of tourism: Interview with emeritus professor Pauline Sheldon on regenerative tourism. *Journal of Tourism Futures*, 10(1), 1–6.

The Tourism CoLab. (2023). *Framing the journey by understanding the tourism policy context – Part 2*. <https://www.thetourismcolab.com.au/post/framing-the-journey-by-understanding-the-tourism-policy-context-part-2>

University of Aveiro. (2022–2025). *Erasmus+ FoodZone Project*. Erasmus+ Programme.

Black Barn Farm. (n.d.). *Home*. Retrieved July 15, 2025, from <https://www.blackbarnfarm.com.au>

Delta Polet. (n.d.). *Safari ecològic i cultural al Delta de l'Ebre*. Retrieved July 15, 2025, from <https://www.deltapolet.com>

Terra Meera. (n.d.). *Visit & contact*. Retrieved July 15, 2025, from <https://www.terrameera.com>

Eumelia Organic Agrotourism Farm (n.d.). *Organic agrotourism farm & guesthouse in Greece*. Retrieved July 15, 2025, from <https://www.eumelia.com>

Cammino nelle Terre Mutate. (n.d.). *Il Cammino*. Retrieved July 15, 2025, from <https://camminoterremutate.org>

Outdoor Portofino. (n.d.). *Explore Portofino through outdoor activities*. Retrieved July 15, 2025, from <https://www.outdoorportofino.com>

WildSteps. (n.d.). *Regenerative team building experiences*. Retrieved July 15, 2025, from <https://wildsteps.com>

La Xarxa Aethnic. (n.d.). *Experiències de turisme responsable*. Retrieved July 15, 2025, from <https://laxarxaaethnic.org>



Liste des tableaux

Table 1: Tableau résumant l'« ancienne » façon de penser et la façon de penser régénérative.....	12
Table 2: Comparaison entre le tourisme durable et le tourisme régénérateur.....	21

Liste des figures

Figure 1: Visualisation du changement : de la fragmentation et du contrôle à la connexion et à la bienveillance.	12
Figure 2: Régénération des systèmes	16
Figure 3: Le cadre de conception régénérative – une spirale régénérative	19
Figure 5: Cadre conceptuel du tourisme régénérateur.....	33
Figure 6 : Photos de Playa Viva.....	34
Figure 7 : : Travailler à travers le système touristique complexe et ses leviers de changement.....	37
Figure 8 : L'essor des voyageurs soucieux de l'environnement	48
Figure 9 : L'île Flinders (Tasmanie) a accueilli une initiative communautaire dans le cadre du projet « Islander Way ».....	58
Figure 10 : Photos de l'expérience touristique Delta Polet.	62
Figure 11 : Photos de Cerdanya Viva.....	65
Figure 12 : Vidéo Terra Meera	67
Figure 13: Vidéo de la ferme agrotouristique biologique Eumelia : notre histoire.....	69
Figure 14: Photos de la ferme d'agrotourisme biologique Eumelia.....	71
Figure 15: Vidéo « Il Cammino nelle Terre Mutate » ;.....	72
Figure 16: Photos de Il Cammino nelle Terre Mutate (Le Chemin dans les Terres Transformées)	74
Figure 17 : Vidéo du manifeste de l'entreprise OutBe	76
Figure 18: Photos d'Outdoor Portofino et de WildSteps	77
Figure 19 : Black Barn Farm : vidéo « Pourquoi nous le faisons »	78
Figure 20: Photos de l'expérience touristique à la ferme Black Barn	79



Regenera4MED

**Interreg
Euro-MED**



**Co-funded by
the European Union**

 **Generalitat de Catalunya**
Government of Catalonia
Catalan Tourist Board

 **B-Link**
BARCELONA
STRATEGIC PROJECTS

 **ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΥΡΩΠΕΙΑΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ**

 **REGIONE LIGURIA**

 **REGIONE ABRUZZO**

 **ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE**

 **ZRC SAZU**

 **COLLETTIVA DI CORSICA
COLLETTIVE di CORSE**

 **rerasd**
JAVNA AGENCIJA ZA REGIONALNI I
RAZVOJ SPLITSKO-DALMATINSKE ŽUPANIJE

 **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY OF PELLOPONNESE**