Visit Sweden News Room

En Suède, l'expérience reprend la main

Aujourd'hui, les voyages sont souvent accompagnés d'un flot incessant d'informations, de distractions numériques et de la tentation de capturer chaque instant. Dans ce contexte, la Suède invite à voyager autrement : ralentir, s'immerger et vivre pleinement l'expérience. Ceux qui voyagent ainsi reviennent souvent avec bien plus que de simples photos – des souvenirs durables et des moments qui continuent de les accompagner longtemps après leur retour. Pour encourager cette approche du voyage, Visit Sweden met en avant une sélection d'expériences à vivre plutôt qu'à documenter.



Photo 1 : Ouverture d'une boîte de *surströmming*, du hareng fermenté – une délicatesse qui fait appel à tous les sens, bien au-delà du goût. Crédit : Visit Sweden (Télécharger). Photo 2 : Le *polkagris*, célèbre sucre d'orge rayé de Gränna dans le Småland, est l'une des gourmandises les plus emblématiques de Suède. Crédit : Tina Stafrén/imagebank.sweden.se (Télécharger). Photo 3 : Avec ses motifs colorés inspirés de l'art populaire suédois, Dalahästen, le cheval de Dalécarlie, est l'un des symboles les plus reconnaissables de la Suède et son souvenir le plus emblématique. Crédit : Per Eriksson (Télécharger)

Les voyageurs en quête d'expériences plus immersives

Plusieurs études montrent que les activités qui demandent de la concentration et une participation active peuvent favoriser le bien-être et la récupération mentale. Selon le rapport *Travel Dreams 2026* d'Amadeus, 41 % des voyageurs souhaitent revenir de leurs vacances avec un esprit plus apaisé, tandis qu'un tiers recherche des destinations offrant des expériences plus stimulantes que le monde numérique.

Cette tendance se confirme dans le dernier rapport *Global Travel Trends* d'American Express : 69 % des voyageurs considèrent que créer quelque chose de leurs propres mains compte parmi les expériences les plus gratifiantes en voyage, tandis que 82 % estiment que l'apprentissage d'un nouveau savoir-faire rend un séjour plus mémorable.

« *Les voyageurs recherchent de plus en plus des expériences auxquelles ils peuvent prendre part activement plutôt que de se contenter d'observer. En Suède, elles sont souvent associées à la nature, aux traditions locales ou aux gestes du quotidien. Ce sont aussi celles qui laissent les souvenirs les plus durables, bien après le voyage »,* explique **Susanne Andersson**, PDG de Visit Sweden.

En s'adonnant à des activités manuelles, l'esprit se recentre naturellement sur l'essentiel. Des recherches récentes montrent que ce type d'activités peut contribuer à réduire l'anxiété, améliorer la concentration et procurer un sentiment de satisfaction plus profond en focalisant l'attention sur l'instant présent. Dans un monde où une grande partie de nos expériences passe par les écrans, cette forme d'engagement offre quelque chose de plus en plus précieux : la possibilité de se sentir pleinement présent, ancré dans le moment et connecté à son environnement.

La Suède à portée de main

Pour répondre à cette envie grandissante de vivre pleinement le voyage, Visit Sweden met en avant 17 activités nature, culturelles et gastronomiques à vivre aux quatre coins du pays. Parmi elles :

- **Construire son propre radeau en bois** sur la rivière Klarälven
- **Explorer des épaves englouties** dans l'archipel du Blekinge
- **Pagayer et camper** dans le parc national marin de Kosterhavet
- **S'initier à l'artisanat sami** à Kiruna
- **Souffler le verre** au Royaume du Verre et du Cristal dans le Småland
- **Sculpter la glace** à l'ICEHOTEL – quelle que soit la saison
- **Maîtriser l'art de la brioche à la cannelle**dans l'archipel de Stockholm
- **Confectionner un traditionnel *polkagris*** – sucre d'orge – à Gränna dans le Småland
- **Cuisiner en pleine nature** autour d'un feu de camp

Découvrez l'ensemble des 17 expériences à vivre pleinement **ici**.

Cette tendance est également illustrée dans quatre vidéos légères et pleines d'autodérision mettant en scène une habitude bien connue des voyageurs : ce moment où l'envie de documenter une expérience prend le pas sur l'expérience elle-même.

Documents de presse
Visuels et vidéos de presse (Crédits : Vist Sweden)

Sélection de visuels de la destination

Contact :
Elisabeth Nebout
PR Manager, Visit Sweden France
Email: elisabeth.nebout@visitsweden.com
Visitsweden.fr
Newsroom (français)
Image Bank Sweden

Sources
Amadeus Travel Dreams 2026
American Express Global Travel Trends Report:
How Working With Your Hands Can Ease Anxiety
Benefits of Working With Your Hands

Visit Sweden est l'agence nationale chargée de la promotion touristique de la Suède. Entièrement détenue par l'État suédois, elle a pour mission de renforcer l'attractivité du pays, de soutenir la consommation touristique et de contribuer aux recettes d'exportation ainsi qu'à l'emploi. En collaboration avec l'ensemble du secteur touristique suédois, Visit Sweden œuvre à développer un tourisme durable, en ciblant efficacement les voyageurs les plus pertinents. L'agence est basée à Stockholm et dispose de bureaux de représentation sur plusieurs marchés internationaux. visitsweden.fr

https://press.visitsweden.com/2026-06-23-En-Suede-lexperience-reprend-la-main