OSER VOYAGER EN SOLO

Comment franchir le pas et vivre l'aventure de votre vie

MICHAEL PINATTON

EXTRAIT DU LIVRE :

Oser Voyager en Solo

Comment franchir le pas et
vivre l'aventure de votre vie

Michael Pinatton

COPYRIGHT

Publié en France par: Michael Pinatton et TLF Média

© Copyright 2017 – Michael Pinatton

ISBN-13: {978-1977753915 }
ISBN-10: {1977753914}

TOUS DROITS RESERVES. Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelques formes et procédés sont interdites conformément à l'article L.122-4 du Code de la Propriété Intellectuelle. Toute personne procédant à une utilisation du contenu de ce livre, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L 335-2 du même Code.

AVERTISSEMENT. Le contenu de ce livre et ses ressources sont uniquement destinés à titre de divertissement et d'inspiration. Chaque personne et chaque situation de voyage sont différentes. Votre sécurité et votre satisfaction en voyage sont votre unique responsabilité et non celle de l'auteur et l'éditeur de ce livre.

À PROPOS DE CET EXTRAIT

Salut, ici Michael !

Si tu es en train de lire ces lignes, c'est que le livre *Oser Voyager en solo* a piqué ton intérêt. Tu m'en vois ravi :)

Tu as probablement quelques doutes sur l'utilité du livre pour ta situation et je te comprends. Je fais d'ailleurs toujours attention aux livres que j'achète ! C'est pour cela que j'ai préparé cet extrait du livre avec 5 chapitres entiers.

La table des matières sur la page suivante est celle du livre complet afin que tu voies tout le contenu présent au final. Les chapitres offerts dans cet extrait sont surlignés en jaune. Bonne lecture !

Je suis disponible par email si tu as des questions sur le livre :
michael@traverserlafrontiere.com

- Michael

TABLE DES MATIÈRES

Introduction....1
Bonus....6

PARTIE 1 : LA PEUR DE VOYAGER EN SOLO

Chapitre 1 : Avoir peur, c'est normal....8
Chapitre 2 : La première fois....12
Chapitre 3 : Sortir du moule....16
Chapitre 4 : Transformer votre vie....20
Chapitre 5 : Introverti ou extraverti....25
Chapitre 6 : Commencer petit....28

PARTIE 2 : AVANT LE VOYAGE

Chapitre 7 : S'habituer à être seul chez soi....33
Chapitre 8 : Vaincre le pessimisme de son entourage....37
Chapitre 9 : Trouver la motivation avant le départ....42
Chapitre 10 : Bien choisir sa destination....46
Chapitre 11 : Planifier pour réduire l'inconnu....50
Chapitre 12 : Anticiper les problèmes de sécurité....54
Chapitre 13 : Le sac à dos en solo....58
Chapitre 14 : Administratif et santé....64
Chapitre 15 : Une adaptation à toute épreuve....70

PARTIE 3 : PENDANT LE VOYAGE

Chapitre 16 : Les rencontres quand on voyage en solo....75
Chapitre 17 : Les 23 techniques d'approche pour faire des rencontres....79
Chapitre 18 : L'indispensable auberge de jeunesse....83
Chapitre 19 : Comment un local avec couchsurfing....87
Chapitre 20 : Comment ne pas s'ennuyer....91
Chapitre 21 : Que faire en cas de coup de mou....96
Chapitre 22 : Comment rester en contact avec ses proches....100
Chapitre 23 : Comment partager son voyage....103
Chapitre 24 : Comment éviter 90% des problèmes de sécurité....106
Chapitre 25 : La sécurité pour les femmes qui voyagent seules....111
Chapitre 26 : Comment gérer le problème de la langue....118
Chapitre 27 : Les 10 astuces budget quand on voyage seul....124
Chapitre 28 : Lancez-vous des challenges....129
Chapitre 29 : Embrassez les galères....134
Chapitre 30 : Vous avez le choix....139

PARTIE 4 : PASSER À L'ACTION

Chapitre 31 : voyager en solo quand on est une femme....143
Chapitre 32 : voyager en solo avec un budget tout petit....151
Chapitre 33 : voyager en solo à n'importe quel âge....158
Chapitre 34 : voyager en solo face à l'adversité....163
Chapitre 35 : voyager en solo régulièrement en ayant un travail stable 167
Chapitre 36 : les excuses sont infinies....174
Chapitre 37 : prenez ce billet d'avion....178

CONCLUSION

Goutez....182
À propos de l'auteur....184
Remerciements....186
Accompagnement personnalisé....187
Derniers mots....188

INTRODUCTION

« Ose »

Voici le mot que me répètent inlassablement les voyageurs lorsque je leur demande « quels conseils donnerais-tu à une personne qui hésite encore à voyager ? » Ces personnes ont changé leur vie grâce au voyage et savent qu'il faut oser partir et oser traverser la frontière vers d'autres contrées. Sans oser, il n'y a aucun moyen de savoir ce qu'il se passe de l'autre côté.

Mouts, l'un des protagonistes de l'émission TV *Nus et Culottés* a même dit à mes auditeurs : «osez oser ». Il faut oser tenter, oser essayer, oser faire le premier pas pour se lancer et enclencher le mouvement. Mais, si c'était aussi simple, tout le monde le réaliserait, non ?

À l'autre bout du monde, en Australie ou dans un pays voisin comme la Belgique, partir en solo la première fois, ça fait peur. Lorsqu'à 22 ans, je suis parti en Slovaquie, seul pour la première fois, j'avais la trouille ! Ce premier voyage en solo est rempli d'angoisses pour la majorité des gens. Mais est-ce une raison pour ne pas tenter de partir ?

Je pense souvent au moment où j'effectuerai mon premier saut à l'élastique. Le jour où je serai au bord d'un pont, à 50, 100 ou 200 mètres au-dessus du sol, avec un mec à mes côtés qui me dira : « vas-y, saute ! » Je vais flipper puissance mille ! Même si beaucoup de personnes m'ont dit que cela va être une des meilleures sensations de ma vie et m'ont rassuré sur les risques, oser sauter me fait peur. Rien que de penser à mon corps en chute libre dans le vide me donne des frissons.

Je sais que ce saut à l'élastique devrait être génial, que cette impression de voler doit fournir des sensations extrêmes inoubliables. Pourtant, si je ne m'aventure pas au bord du précipice, je n'en saurai jamais rien. Comme si vous envisagiez de voyager en solo, sans jamais franchir le pas. Vous savez que ce type de voyage peut vous fournir une dose de liberté enivrante, vous permettre de repousser vos limites, de faire des rencontres étonnantes et vous permettre de vivre des moments extraordinaires. Néanmoins, quelque chose vous retient, vous empêche de vous libérer entièrement et de parcourir la planète à votre guise. C'est la raison d'être de ce livre : vous permettre d'enfin d'oser.

Partir en solo : mission impossible ?

Voyager en solo pour la première fois n'est jamais simple. Certains ont quelques craintes, d'autres sont carrément terrifiés — vous êtes surement quelque part entre les deux. Dans tous les cas, il est évident que les premiers voyages en solo sont toujours accompagnés de quelques peurs.

Au rang des éléments qui effraient, on retrouve la peur :

- De l'inconnu, de ne pas savoir ce qu'il va se passer ;
- De ne faire aucune rencontre et ne pas pouvoir communiquer ;
- De s'ennuyer, voire déprimer ;
- De ne pas être en sécurité ;
- De ne pas pouvoir partager son voyage ;
- De ne pas pouvoir se débrouiller en cas de coup dur.

Toutes ces peurs sont normales et si vous vous êtes reconnu dans l'un de ces points, ne vous faites pas trop de soucis, il n'y a rien d'étrange là-dedans. Avant d'être à l'aise avec le voyage en solo, nous passons tous par une phase d'incertitude, d'angoisse, voire de tourment mental.

Une partie des gens ne dépassera jamais cette phase d'anxiété et ne partira jamais en solo. La raison est simple : ils se focalisent uniquement sur les points négatifs, sur tous les motifs pour ne pas partir. Ils voient le voyage en solo comme une mission impossible et préfèrent rester chez eux ou voyager en groupe. Mais partir seul est largement à votre portée.

Mon objectif est de vous donner le mode d'emploi complet pour réaliser cette mission et vous ôter toutes les barrières mentales que vous pouvez avoir. Je ne pourrais pas partir à votre place, mais je peux tout vous expliquer afin que vous viviez une incroyable aventure. Et pour tous ceux qui n'ont pas vraiment peur de partir en solo (oui, ils existent !), voyez ce livre comme un plein d'essence nécessaire pour démarrer votre voiture et vous emmener vers vos plus folles aventures en voyage.

Parti seul il y a 9 ans

Même si je n'ai pas encore sauté dans le vide, avec un fil accroché à mes pieds, je commence à avoir pas mal d'expérience de voyages en solo au compteur. En février 2009, je suis parti seul en Slovaquie pour cinq mois et ce fut le début d'une grande aventure. Depuis, j'ai passé la majorité de mon temps à l'étranger, entre voyage et expatriation, que ce soit au Canada, en Espagne, en Colombie, Philippines, Brésil, Roumanie ou encore au Vietnam

où je suis actuellement. Durant toutes ces années, j'ai voyagé seul à 90%, non par obligation, mais par choix.

J'ai vécu l'ivresse du voyage, la monotonie de longs trajets, l'effervescence de fêtes à l'autre bout du monde, l'ennui dans des endroits paumés, l'excitation de découvrir un nouvel endroit, la déprime, des rencontres incroyables, des accidents sans grandes conséquences ou la joie de vivre des expériences uniques au monde. Ces neuf années n'ont pas été tout roses, mais qu'est-ce qu'elles m'ont apporté de bonheur, de leçons de vie et de développement personnel. *Oser Voyager en solo* est le résultat de ces nombreuses années sur la route, d'expériences et d'innombrables conversations avec d'autres voyageurs. Je souhaite vous transmettre toutes mes connaissances et vous fournir un guide pratique pour ne plus repousser l'échéance, mais pour que vous puissiez oser partir.

J'ai appris que oui, vous pouvez partir avec vos amis, avec votre petit(e) ami(e), votre famille ou même seul en voyage organisé, mais rien ne sera jamais semblable à une aventure en solo. Une aventure face à vous-même, dans laquelle vous allez vraiment saisir le sens du mot liberté, qui n'aura aucune limite autre que les vôtres.

Le mode d'emploi pour partir en solo

Je vois ce livre comme un mode d'emploi amélioré. Avec tout d'abord une série d'instructions pour passer d'une envie de partir à la réalisation de votre voyage. Puis une série de suggestions et conseils pour en profiter au maximum une fois parti. L'objectif est de vous rendre le voyage en solo accessible et de laisser vos doutes de côté.

Ce livre est spécialement adapté si vous :

- Avez une peur bleue du voyage en solo.
- Avez de grosses interrogations avant de partir.
- Avez des appréhensions qui vous empêchent de voyager seul.
- Êtes sur le point de partir, mais avez besoin d'une bonne tape dans le dos.
- Avez déjà essayé le voyage en solo, mais aimeriez partir plus loin ou plus longtemps.
- Aimez voyager en groupe, mais avez envie d'essayer quelque chose de différent.
- Venez de perdre votre compagnon de voyage et devez partir en solo.
- Êtes déjà parti seul, mais que cela s'est mal passé.

- N'êtes pas sûr que le voyage en solo est fait pour vous.

Vous allez découvrir l'état d'esprit à adopter, les moyens de surmonter toutes vos peurs, les outils pour préparer votre voyage, les meilleures astuces à utiliser durant votre aventure, comment rester en sécurité, un bon nombre d'anecdotes de mes voyages ou encore de passionnantes interviews de voyageurs. Après la lecture de ce livre, vous aurez en votre possession tous les éléments théoriques et pratiques pour franchir le pas et partir vivre une aventure exceptionnelle en solo.

Ce que vous allez trouver

Oser Voyager en Solo est divisé en quatre parties :

PARTIE 1 : La peur de voyager en solo

Nous allons commencer par analyser cette peur du voyage en solo, comprendre les enjeux de ce type de voyage et l'état d'esprit à adopter pour tirer un maximum de ce livre. Vous allez apprendre à accepter vos peurs, découvrir pourquoi le voyage en solo est l'une des meilleures décisions que vous pouvez prendre, s'il faut un caractère particulier ou comment vous préparer mentalement à ce premier voyage.

PARTIE 2 : Avant le voyage

Ici, nous abordons tout ce qu'il faut faire et connaitre avant de partir en solo. Des questions théoriques comme l'habitude de se retrouver seul à des notions plus pratiques comme la question des visas. Le but est d'éliminer tous les obstacles qui se dressent devant vous avant le départ. Vous allez apprendre à convaincre votre entourage, à planifier votre voyage pour réduire l'inconnu, à prévoir les problèmes de sécurité, administratifs ou de santé, comment devenir ultra-motivé ou comment faire le meilleur choix pour votre destination.

PARTIE 3 : Pendant le voyage

Il s'agit de la partie la plus dense du livre qui va répondre à la plupart de vos peurs et interrogations. Vous y retrouverez toutes les informations, astuces et retours d'expériences pour que vous puissiez vivre le meilleur voyage possible. Vous allez apprendre comment être certain de faire des rencontres, comment assurer votre sécurité — avec un chapitre spécial pour les femmes —, comment ne jamais vous ennuyer ou que faire en cas de coup de mou. Vous y découvrirez aussi des astuces pour voyager moins cher,

comment tirer parti des auberges de jeunesse ou du site Couchsurfing, les manières de partager votre voyage ou encore pourquoi les galères vont devenir vos meilleures amies.

PARTIE 4 : Passer à l'action

La dernière partie est consacrée à vous inspirer et vous exhorter à passer à l'acte. Même si les rêves sont agréables, il va falloir concrétiser toutes vos pensées en actions et vous autoriser à partir en solo. Vous y trouverez cinq interviews motivantes de voyageurs qui ont décidé de partir seuls, avec chacune leurs particularités. Nous aborderons enfin la question des excuses perpétuelles qui nous empêchent d'avancer puis celle de votre aventure grâce à ce magique billet d'avion qui vous ouvre grand la porte du voyage.

Après ces 250 pages, votre vision du voyage en solo va probablement être secouée et votre envie de partir plus forte que jamais. Même si je ne vous propose pas encore de sauter dans le vide, j'espère que ce petit plongeon dans mon univers vous donnera envie d'y rester pour de bon. Durant toutes mes années sur la route, je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui m'ait dit « je déteste voyager seul. »

Cela vaut probablement le coup d'essayer, non ?

BONUS

Avant de rentrer dans le vif du sujet, je vous annonce qu'avec l'achat d'*Oser Voyager en Solo*, vous bénéficiez d'un bonus pour aller plus loin une fois que vous aurez fini le livre.

J'ai sélectionné pour vous dix interviews audios qui parlent de voyage en solo et comment franchir le pas. Je trouve que l'on n'a jamais assez de cas d'études et d'exemples à suivre, alors je voulais vous offrir encore plus.

Avec ces dix interviews, c'est plus de huit heures de contenu que vous pourrez écouter n'importe où : dans les transports en commun ou dans votre voiture, en cuisinant ou en vous baladant. Rien de tel qu'une conversation avec d'autres voyageurs motivés pour avoir un coup de boost supplémentaire !

En plus des interviews, j'ai préparé une fiche récapitulative avec tous les liens que j'évoque dans le livre et des ressources supplémentaires pour réussir votre voyage en solo.

Voici l'adresse pour accéder au bonus :
http://traverserlafrontiere.com/oser-bonus/

1

AVOIR PEUR, C'EST NORMAL

Voyager seul peut vous effrayer. Qu'il s'agisse de la peur de l'inconnu, de vous retrouver tout le temps seul, de ne pas pouvoir communiquer, de ne pas rencontrer de gens, de ne pas pouvoir vous débrouiller ou encore celle de ne pas pouvoir partager votre voyage. Ressentir toutes ces peurs est légitime, il n'y a aucune honte à avoir. Plus vous enfouissez vos peurs au fond de vous, plus les chances de les dépasser diminuent et plus la probabilité de réaliser votre voyage en solo s'effondre.

Rien de plus normal

Nous étions en début d'année 2009, je vivais encore en France et la date de mon départ approchait. Mon vol pour Bratislava était prévu le 2 février et c'était la première fois que je partais seul, pour une longue période et loin de chez moi.

Je ne connaissais pas le pays, ni la langue locale, mon niveau d'anglais stagnait au ras des pâquerettes, je n'avais pas d'amis sur place et aucune idée de ce qui m'y attendait. Bref, je plongeais dans l'inconnu. C'était à la fois terrifiant et excitant. Je m'étais engagé à étudier à l'étranger, les papiers étaient arrangés, le billet d'avion acheté et je ne pouvais pas reculer. Sans tout cela, je n'aurais peut-être jamais franchi le pas.

L'angoisse est généralement redoutable à l'aéroport, avant de prendre l'avion. La question « qu'est-ce que je suis en train de faire ? » se répète en boucle et vous allez douter jusqu'à l'arrivée à votre destination. Je me souviens quand j'étais à Orly ce 2 février, une fois les au revoir confiants avec ma mère achevés. J'étais tout seul dans le terminal, avec mes angoisses et n'avais plus tellement envie de me retrouver dans ce pays d'Europe de l'Est, en plein hiver. Le sort a même voulu que mon avion ait quelques heures de retard. Au lieu d'arriver vers 20H à Bratislava, j'arriverais vers minuit, cela ne m'a pas vraiment rassuré !

Avoir peur fait figure de normalité. Que ce soit pour un voyage en solo ou pour n'importe quelle occasion. Nous avons tous des craintes différentes : la peur lorsqu'un danger se présente devant nous, la peur de parler en public, la peur de prendre l'avion, la peur de la foule, la peur du vide, la peur des espaces restreints ou encore la peur d'aborder un inconnu. On considère ces peurs normales. Eh bien sachez que la peur de voyager seul ressemble à toutes ces peurs — elle n'est pas si inhabituelle — et vous pouvez la surmonter.

La peur est définie comme « la perspective de danger ou de menace ». C'est un mécanisme d'auto-défense ancré dans l'humain depuis des dizaines de milliers d'années qui a permis de maintenir notre espèce en vie. Quand on y réfléchit, il existe seulement deux options face à la peur : la fuite ou l'affrontement. Tous les jours, vous décidez si vous évitez la peur ou si vous souhaitez la surpasser. L'affronter se présente parfois comme la bonne décision, parfois comme un choix stupide. Escalader un mur rocheux de cinquante mètres, sans bonnes prises, sans équipement et sans expérience d'escalade vous fait peur, il faut probablement éviter, car la chute peut-être mortelle. Par contre, sauter au-dessus d'une rivière de 2 mètres de large devrait vous donner un boost d'adrénaline, sans grand risque — outre celui de vous tremper.

En revanche, ne jamais avoir peur de rien, c'est anormal. Il s'agit même d'une pathologie rare appelée la maladie d'Urbach-Wiethe, qui empêche de ressentir la peur. Elle détruit une zone du cerveau responsable du sentiment de danger. Même si cela peut sembler comme un rêve qui s'exauce, c'est en fait très dangereux et comme si votre instinct de survie disparaissait.

J'ai eu peur

Souvent, dans la vie de tous les jours, affronter nos peurs est une bonne idée. Cette action ne mène jamais au chemin le plus simple, mais celui qui vous récompensera le plus. Si votre vie n'est pas concrètement en danger, il faut foncer.

Je me souviens de la première fois que j'ai fait du parapente, au mois de décembre 2015 en Indonésie — dans la petite ville de Batu, à moins d'une heure de route de Malang. J'avais demandé à Gemilang, une copine rencontrée sur Couchsurfing de m'accompagner, car je n'étais pas vraiment rassuré. Le parapente figurait sur ma liste des activités extrêmes à faire et je me suis dit que c'était l'occasion de franchir le pas et d'affronter cette peur de voler, accroché à un tissu qui m'empêche de tomber à quelques centaines de mètres de la terre ferme.

Nous traversons Batu et grimpons une colline verdoyante en scooter sur une route défoncée et sous un ciel couvert, presque menaçant. Il n'y a pas

beaucoup de monde en haut et après avoir écouté les consignes de sécurité, je me retrouve rapidement harnaché à ce fameux tissu, trainant pour le moment par terre. Je vois alors le vide s'étaler devant moi et ne faisais pas vraiment le fier. L'instructeur derrière moi me sort alors « maintenant, tu cours ! » et durant quelques secondes, mon cerveau se met à flipper du genre « je ne vais pas courir dans le vide, je ne suis pas fou ». Et je lui réponds « je cours où ? » et il me dit « tout droit »… là où la falaise plongeait à pic. Je ressens alors une montée d'adrénaline parcourir mon corps et les battements de mon coeur qui redoublent d'intensité. Je me suis dit que je n'avais plus trop le choix et que je devais faire confiance à ce parfait inconnu qui tenait ma vie entre ses mains. Alors j'ai couru.

Comme par magie, je ne suis pas tombé dans le ravin, mais je flottais dans l'air, tels les oiseaux qui m'accompagnaient dans cette balade aérienne. Quel bonheur de voler, sans se soucier de rien, de profiter du moment présent et admirer ce paysage majestueux avec ses collines luxuriantes de tous les côtés. Ce furent dix minutes que je n'oublierai jamais.

La prochaine étape sera le saut en parachute, voire le saut à l'élastique…

En partant voyager seul, vous aurez peut-être peur de vous perdre. Et alors ? Vous trouverez bien votre chemin à un moment ou à un autre. Ou vous aurez peur d'aborder des inconnus. Et alors ? Lorsque l'ennui sera intenable, vous allez parler au premier venu. Ou enfin, vous ressentirez une montée d'adrénaline car vous êtes sur le point de faire une action extraordinaire. Et alors ? Cet état reste temporaire et tout ira mieux en quelques minutes.

Ne pas se laisser guider par la peur

La peur physique ou psychologique que vous ressentez est normale. On veut tous éviter de se sentir mal, humilié, triste ou faible physiquement. Pensez-vous que certains explorateurs n'ont pas eu peur au moment d'embarquer dans un bateau avec seulement l'inconnu des vastes océans face à eux et une infime chance de revenir vivant ? Les sociétés modernes sont devenues trop confortables, les médias et la société nous ont inculqué qu'il fallait se conformer, qu'il ne fallait pas défier l'autorité. Alors nous prenons de moins en moins de risques et les peurs que l'on développe deviennent plus futiles.

Il est bien plus facile de rester dans le confort de sa maison, avec sa famille, ses amis, ses habitudes et son travail que de prendre un aller simple pour l'autre bout du monde tout seul. Ce deuxième choix parait trop effrayant. Il vous donne surement des frissons, mais c'est peut-être aussi l'occasion de vivre quelque chose d'extraordinaire. D'ailleurs, essayez de vous remémorer

une expérience où vous avez ressenti de la peur, mais que vous l'avez affrontée. Cette peur est-elle devenue ensuite moins effrayante ?

Ne laissez pas les autres répercuter leurs peurs sur vous. Celles-ci sont fondées sur les croyances collectives et l'influence de vos connaissances. En ce qui concerne le voyage en solo, les gens qui provoquent de la peur en vous sont continuellement les personnes qui ne sont jamais parties voyager seules. Ils ont seulement entendu des histoires ou idées préconçues et pensent qu'il y a des dangers. En revanche, si vous discutez avec une personne qui a déjà fait un voyage en solo, c'est une autre histoire. Elle va vous procurer de l'excitation, vous inspirer et vous dire que toutes ces peurs avant de partir s'évaporent progressivement en voyageant.

Étrange comment cela fonctionne, non ?

Avoir peur est un bon signe, cela montre que ce choix induit des conséquences, que vous y tenez et cela vous fait avancer. Sans peur, la vie n'a pas d'excitation ou de saveur, tout serait plat et terne. Elle permet de drainer l'énergie nécessaire pour se lancer. Toutes les peurs liées au voyage en solo peuvent être surmontées. Dans ce livre, nous allons nous y attaquer frontalement pour que vous puissiez franchir le pas, à votre manière.

À retenir :

La peur de voyager en solo est naturelle, il faut l'accepter pour avancer

8

VAINCRE LE PESSIMISME DE SON ENTOURAGE

Voyager seul peut apparaitre effrayant, mais lorsque votre entourage a encore plus peur que vous ou qu'il vous déconseille carrément de partir, votre projet se complique d'autant plus. Nous allons voir vos moyens d'action possibles face au pessimisme de votre entourage, et les manières de faire accepter votre projet beaucoup plus facilement.

Les doutes de l'entourage

Tous les voyageurs ont déjà rencontré deux problèmes. Celui de l'entourage qui vous déconseille de partir, ou le cas plus modéré, les questions qui vous font douter encore plus.

Voici quelques exemples courants :

- Es-tu sûr que tu veux aller dans ce pays ?
- Pourquoi veux-tu partir aussi longtemps ?
- Mais ce n'est pas dangereux là-bas ?
- Tu ne vas pas t'ennuyer si tu pars seul ?
- Mais où vas-tu dormir ?
- Tu vas passer l'ensemble ton voyage tout seul ?
- Pourquoi untel ne t'accompagne-t-il pas ?

À mon avis, si votre entourage vous disait : « vas-y fonce, tu vas kiffer, cela va être la meilleure aventure de ta vie » lorsque vous parlez de votre envie de voyager en solo, vous n'auriez pas eu besoin d'acheter ce livre. En plus de vos peurs et doutes de partir seul, s'ajoute cette pression externe. Celle de votre entourage, celle de rester dans les clous et ne pas choisir les options qui sortent de la norme.

Pour vaincre ce pessimisme ambiant, il existe une solution simple — mais radicale. Ne pas parler de votre projet à toutes les personnes qui vous apportent uniquement des éléments négatifs ou qui vous minent le moral. Ce négativisme constant renferme un cout sournois : votre cerveau va l'associer avec le voyage en solo et partir va devenir encore plus compliqué qu'avant.

Il est laborieux de faire changer d'avis quelqu'un, voire impossible. Cela prend du temps et vous n'avez pas des années devant vous. Réfléchissez à la dernière fois où vous avez changé d'avis sur un sujet donné ou une croyance bien ancrée en vous. En combien de temps cela s'est-il produit ? En quelques jours ou quelques semaines ? Probablement pas.

Vous ne pourrez pas facilement changer l'avis des gens opposés à votre projet de voyage en solo, c'est un fait. Dès lors, votre meilleure solution consiste à trouver des personnes dans votre entourage plus ouvertes et non systématiquement dans le négativisme.

Changer d'entourage

Il est prouvé que l'influence de votre entourage et des gens avec qui vous interagissez tous les jours est considérable. Ces interactions forgent votre façon de penser, d'agir et vous procurent une énergie positive ou négative. N'avez-vous jamais remarqué qu'après certaines conversations, vous possédez plus d'énergie, devenez plus optimiste et avez l'impression que tout semble à votre portée ? C'est ce genre de sentiment que vous devez retrouver pour votre voyage en solo. Si vous parlez avec des gens positifs tous les jours, vous vous sentirez presque invincible. Pour le contraire, le pessimisme trottera dans votre tête.

Il est primordial de trouver des personnes possédant une opinion beaucoup plus favorable concernant votre voyage. Il faut alors viser à rencontrer des personnes qui aiment le voyage et idéalement qui ont déjà voyagé seules. Ces rencontres peuvent êtres réelles comme virtuelles.

Pour cela, il y a plusieurs moyens :

- Sur Internet : forums de voyage (voyageforum, forum du routard, du lonely planet…), groupes Facebook centrés sur le voyage, les blogueurs voyage et leur communauté…
- Dans la vraie vie : Apéros voyageurs, Verre du voyageur, Couchsurfing, Traveler on stage, Facebook (cercle d'amis), festivals, Blogueurs, Évènements de blogueurs voyage, Meetup, rencontres ABM…

Dans les deux cas, vous allez parler et rencontrer des passionnés de voyages ou des personnes qui ont envie de voyager — cela vous donnera un énorme surplus de motivation. Avoir seulement deux ou trois personnes dans votre camp, qui vous encouragent à passer à l'action et vous donnent quelques astuces peut faire toute la différence. Cela peut vous permettre de franchir le pas. Je vous le garantis !

Je me souviens lorsque je suis parti seul au Canada en 2008 pour six mois. Je fonçais droit vers l'inconnu, bien loin de chez moi. Dans un pays que je ne connaissais pas, sans travail sur place et aucune connaissance là-bas. À l'époque, je n'avais pas encore fini mes études et il me restait un an à bûcher pour décrocher mon Master. Je peux vous dire que les retours de mon entourage sur ce projet n'étaient pas encourageants. « Il valait mieux terminer mes études, puis partir ensuite ».

Heureusement pour moi, durant mon Erasmus, j'ai rencontré un grand nombre de gens passionnés de voyage. Ils me disaient tous à peu près la même phrase « Fonce ! Tu peux toujours revenir et finir tes études plus tard ». J'ai écouté ces derniers, je suis parti au Canada et j'y ai vécu une expérience enrichissante. Par contre en revenant, je n'ai pas terminé mes études comme prévu, mais trouvé un travail, avec un bon salaire et en CDI. Finalement, mes parents étaient contents de me voir avec un bon travail en France. Mais si je les avais écoutés, je ne serais jamais parti au Canada. Plus vous allez rencontrer des gens qui voyagent, plus vous allez entendre ce fameux « fonce ». On est tous passés par ce premier voyage et l'on sait tous que c'est compliqué. On sait aussi que vous avez besoin de ce coup de boost.

En réfléchissant un peu, vous avez surement un cousin ou un ami du lycée qui est parti voyager un petit bout de temps. Allez lui parler de votre projet, il possèdera une vision différente de la situation. Sinon, trouvez une connaissance ayant l'habitude de réaliser des choses un peu inhabituelles, pas forcément dans le cadre de la société et qui possède une plus grande ouverture d'esprit. Un artiste un peu décalé par exemple. Vous trouverez avec ces personnes un écho plus positif sur le voyage en solo.

Convaincre son entourage

Même s'il est compliqué de faire changer une personne d'opinion, il y a quelques moyens de faire passer la pilule plus facilement. Je pense notamment à vos parents, que vous ne pouvez pas totalement ignorer ! Votre entourage a surtout peur pour vous et veut être bienveillant avec les informations à leur disposition. Voici les trois meilleurs moyens pour les rassurer.

1) Montrer votre plan

Cette astuce est simple, mais terriblement efficace. À utiliser sans modération.

Voici un exemple concret :

Au lieu de dire à vos parents : « Je pars seul pendant 3 mois en Amérique du Sud »

Dites-leur : « Je pars un mois en Argentine, puis un mois au Chili et un mois en Bolivie. Je vais faire une boucle en passant X, Y, Z. J'ai déjà trouvé plein d'auberges de jeunesse sympas où je pourrais dormir et rencontrer d'autres voyageurs. Le cout du voyage est à peu près de X € en incluant le vol aller/retour. Il n'y a pas besoin de visas et j'ai prévu de faire le vaccin contre la fièvre jaune, car c'est recommandé. »

L'exemple est simpliste, mais vous saisissez l'idée. En montrant votre degré de préparation et votre implication dans les recherches, ils seront beaucoup plus à même de vous prendre au sérieux et de voir que ce voyage vous tient à cœur. Les détails s'avèrent importants et sont au centre de cette technique de persuasion. Donnez-en un maximum.

Pour vos premiers voyages en solo, il est primordial de rassurer votre entourage. À force de voyages et avec le temps, ils auront confiance en vous et ne douteront plus de vos capacités. Quand j'annonce à ma mère que je pars dans un nouveau pays, elle ne me pose presque plus de questions maintenant !

2) Montrer des exemples

La technique des exemples marche extrêmement bien, car on utilise la logique : « regarde, ils l'ont fait, je peux faire pareil ».

Si on reprend l'exemple des trois mois en Amérique du Sud, votre mission consiste à trouver des personnes qui ont réalisé un voyage similaire. Cela peut-être une connaissance, un blogueur, un écrivain, un youtubeur… peu importe. Le but est de pouvoir présenter des cas d'études à votre entourage.

Si vous trouvez trois blogueurs qui racontent leurs voyages en solo dans cette région du monde, envoyez le lien ! Une copine est partie là-bas ? Invitez-la à diner pour qu'elle raconte son voyage. Des vidéos de voyageurs en solo existent sur YouTube ? Visionnez-la avec vos parents. Vous pouvez aussi offrir un livre d'un voyageur qui part en solo. Tout cela va permettre de subtilement faire comprendre que ce type de voyage n'est pas un projet fou. D'autres personnes l'accomplissent et en reviennent vivantes. Vous pouvez y arriver.

Dans la même veine, vous pouvez utiliser la technique du voyage extrême. Vous trouvez par exemple une personne qui a traversé l'Argentine à pied et en

dormant sous sa tente. C'est un voyage extrême que peu de personnes tenteront. Mais quand vous annoncez à vos parents que des personnes font ce type de voyage, à côté votre projet semble trivial. Vous allez prendre des bus, faire des activités avec des guides, dormir en auberges. Simple quoi !

On appelle cela la technique du point d'ancrage et la science a prouvé son efficacité !

3) La fermeté de votre décision

Prenez deux personnes qui veulent réaliser un voyage en solo.

La première dit : « J'aimerais bien voyager seul l'année prochaine. Je sais pas trop comment m'y prendre, ni où je veux aller, mais c'est un truc qui me tente. »

La deuxième dit : « L'année prochaine, je pars en aout et septembre, tout seul à travers l'Europe de l'Est avec un pass InterRail »

Laquelle des deux personnes vous inspire le plus confiance pour réaliser son projet ?

Lorsque vous annoncez votre projet de voyage, il faut être ferme, avoir confiance en vous et ne pas sembler hésitant. On fait toujours plus confiance à quelqu'un qui est sûr de lui. La détermination se lit sur un visage, l'hésitation aussi. Vous devez avoir foi en votre projet et communiquer sur votre décision, qui est irrévocable. Vous allez voyager, vous l'avez décidé.

Même si vous n'êtes pas 100% convaincu de vous, agissez comme tel. En inspirant la confiance et en transpirant l'assurance, vous trouverez parfois des alliés. Certaines personnes vont peut-être vous aider à accomplir votre beau projet. Sans aller jusqu'à un ultimatum, je vous rappelle qu'à partir de 18 ans, vous devenez libre de faire ce que vous avez envie. Il s'agit de votre vie, votre décision, votre voyage.

À retenir :

Votre entourage peut vous motiver ou vous miner, il est primordial de chercher des gens qui vous apportent des ondes positives

17

LES 23 TECHNIQUES D'APPROCHE POUR FAIRE DES RENCONTRES

En voyage, les règles du jeu changent, vous n'êtes plus chez vous et vous pouvez vous permettre des comportements différents. Dire bonjour à votre voisin dans le métro parisien peut vous faire passer pour un fou, par contre à Rio de Janeiro, vous aurez un regard amusé. Faire des rencontres à l'étranger est relativement simple avec un peu d'habitude. Dans ce chapitre, je vous donne toutes mes astuces pour faciliter les rencontres durant votre prochain voyage en solo.

Les 23 techniques d'approches

1. Dire « hello » : universel, simple et accessible à tout le monde ;
2. Chercher le regard et sourire ;
3. S'incruster dans un groupe : gens qui prennent des selfies, à une table, partie de jeux…
4. Dormir en auberge de jeunesse et parler à votre voisin de lit ;
5. Utiliser le site Couchsurfing : y dormir, participer à des évènements ou parler à des gens ;
6. Aller dans des lieux liés à votre passion ;
7. Aller dans des évènements: Facebook, Meetup…
8. Utiliser Tinder et applications de rencontres similaires ;
9. Utiliser son réseau d'amis d'amis : Facebook, emails…
10. Faire des activités organisées par les locaux : trip4real, glad trotter, show around, with locals…
11. Faire des « free walking tour » (visite à pied gratuite) ;
12. Rencontre inopinée dans les transports ;

13. Activités organisées en groupe : grand classique et l'une des meilleures options ;
14. Faire du volontariat : wwoofing, helpx, workaway ;
15. À travers les réseaux sociaux : Facebook, Instagram, Twitter…
16. Grâce au réseau Greeters (bénévole qui propose des balades gratuites pour les touristes) ;
17. Se balader seul pour attirer la curiosité, de préférence dans les quartiers non touristiques ;
18. Demander des infos aux locaux : avoir un problème, besoin de quelque chose ;
19. Utiliser les groupes Facebook locaux ;
20. Apprendre les rudiments de la langue et tenter de pratiquer ;
21. Prendre des photos des gens avec un Polaroid et leur donner le cliché ;
22. Participer à un « pub crawl » : rien de mieux que l'alcool pour nouer des liens ;
23. Avoir un jeu de cartes/UNO et proposer aux autres de jouer.

Si vous essayez une technique et que cela ne marche pas, rien de grave. Essayez encore ou changez de technique, vous avez le choix. Les manières de faire des rencontres semblent infinies et les nouvelles technologies donnent maintenant un incroyable coup de pouce.

J'ai d'ailleurs fait une rencontre insolite et vécu une expériences extraordinaire il y a quelques mois grâce à l'application Instagram. Je regardais les hashtags de Da Nang, la ville où je vivais au Vietnam et trouvais une photo rigolote de Linh. Je regarde ensuite son profil et vois qu'elle est prof d'anglais, fait plein de trucs sympas et aime voyager. Je lui envoie un message et après un petit round d'observation afin de voir que je ne suis pas un psychopathe, elle m'a invité à Hoi An avec sa sœur. On est allés prendre un café dans le centre-ville puis elle m'a demandé si je voulais aller déjeuner avec sa famille. J'ai été un peu surpris, mais j'ai dit oui. On roule alors pendant quinze minutes à travers les rizières pour se retrouver dans une petite maison typique où vivaient sa tante, son mari et leurs enfants. Gouter l'alcool de riz, déjeuner par terre, observer les hommes jouer aux échecs, voir les femmes s'affairer en cuisine, déguster un Mi Quang, plat typique de la région a créé un merveilleux souvenir. S'imprégner de la culture et comprendre réellement comment vivent les locaux est toujours enrichissant. Ce fut une belle rencontre grâce à un hasardeux message sur Instagram…

Les sujets pour briser la glace

On me demande souvent : « qu'est-ce que tu dis la première fois ? » Ou « comment puis-je briser la glace sans paraitre stupide ? »

Pour les plus timides d'entre nous, cela parait toujours bizarre d'amorcer la conversation avec un inconnu. Si cela vous concerne, j'ai deux conseils importants :

1. Dans 99% des cas, on ne retient jamais ce que nous disent les gens la première fois ;
2. Arrêtez de vous compliquer la vie et faites simple.

Je n'ai jamais été spécialement avenant et parler à un inconnu a toujours été compliqué. Anxiété, mains qui transpirent, rougissements, cœur qui s'emballe, c'est ce que j'ai ressenti pendant des années. Je suis maintenant arrivé à un stade où je m'en fiche complètement. Si j'ai envie de parler à quelqu'un, je vais lui dire bonjour et puis voilà, fin de l'histoire. Le voyage a joué un rôle considérable dans cette évolution par rapport à tout ça.

Voici quelques astuces pour briser la glace facilement :

- Questions contextuelles : tu connais X, tu as été à X, tu viens d'où ?
- Affirmation : tu es de X, j'ai l'impression que tu aimes bien X ;
- Questions sur l'environnement : il n'y a pas beaucoup de monde, non ?
- Être perdu : je cherche X, comment je peux aller à X ?
- En général, demander de l'aide fonctionne : sais-tu où je pourrais trouver ?
- Poser des questions sur les gens : c'est quoi ton repas préféré ici ?
- Donner un compliment : il est joli ton chapeau…
- Un qui marche bien : Hi, do you speak french ?
- Le plus simple : Hello/Bonjour.

Certaines vont s'adapter aux voyageurs, d'autres aux locaux, à vous de choisir selon la situation. En général, faites preuve de curiosité et vous aurez toujours un truc à demander à n'importe qui, sur n'importe quoi. Vous allez voir en deux minutes si la personne est ouverte à la discussion. Si ce n'est pas le cas, passez à la suivante.

Comment ne rencontrer personne

Pour finir, voici les quelques trucs à éviter si vous avez envie de faire des rencontres en voyage :

- Rester dans votre lit en auberge ;
- Rester constamment derrière votre ordinateur/tablette/ téléphone ;
- Faire la gueule et paraitre asocial ;
- Ne participer à rien ;
- Tout organiser à l'avance et tout savoir ;
- Ne jamais sortir ;
- Rester seulement en hôtel ou en logement individuel ;
- Se plaindre de tout et agir de façon négative ;
- Rester distant et froid quand quelqu'un vous adresse la parole.

Comme on le disait dans le chapitre précédent, votre attitude joue un rôle primordial. Si vous paraissez fermé, les gens ne vont pas vous parler. D'ailleurs, quand je veux que personne ne me parle : je mets mes écouteurs, je tire une gueule du genre « ne venez pas me parler » puis je me cale derrière mon livre ou mon ordinateur. Cela marche plutôt bien.

À retenir :

Les moyens de faire des rencontres en voyage sont infinis, profitez-en !

24

COMMENT ÉVITER 90% DES PROBLÈMES DE SÉCURITÉ

Nous avons vu dans le chapitre 12 que voyager en solo n'est pas aussi dangereux que l'on pourrait penser et comment anticiper les problèmes en amont. Une fois parti, il faut rester vigilant. Le vol et l'agression qui peut l'accompagner représentent le principal risque en voyage, puis viennent ensuite les arnaques qui sont courantes partout dans le monde. Nous allons voir ensemble comment éviter ces problèmes lors de votre voyage.

Éviter les vols et agressions

Durant votre voyage, il est important de développer certains réflexes pour rester hors de danger. Il y a toujours un degré de hasard avec le fameux « au mauvais endroit, au mauvais moment », mais en restant intelligent et averti, vous devriez éviter la grande majorité des problèmes.

1) Les priorités de votre sécurité

En voyage, voici l'ordre des éléments que vous devez garder en sécurité :

- Vous, votre personne et les gens avec vous ;
- Vos documents ;
- Votre argent ;
- Vos objets.

En gros si quelqu'un essaie de vous voler votre appareil photo et qu'il a un couteau dans la main, mieux vaut laisser filer votre appareil et ne pas risquer d'être blessé. Votre vie n'a pas de prix. La sécurité de votre personne passe avant tout. Ayez bien cela en tête.

2) Recherches avant de partir

Une grande partie de votre sécurité se joue avant même d'avoir mis les pieds dans le pays. La prévention demeure importante, il faut se renseigner sur la situation sécuritaire, connaitre les bonnes pratiques et les endroits dangereux où il vaut mieux ne pas aller. Rien qu'en regardant cela, vous évitez la majorité des problèmes de vols ou violences. En France, il existe certains quartiers où il n'est pas conseillé de mettre les pieds la nuit, c'est pareil dans tous les pays du monde. Certains endroits sont plus dangereux que d'autres.

Voici les recherches que vous pouvez utiliser sur Google en association avec l'endroit où vous allez :

- Quartiers à éviter + ville ;
- Quartiers dangereux + ville ;
- Endroits dangereux + ville ;
- Voyager sécurité + ville/pays ;
- Blog voyage sécurité + ville/pays ;
- Travel blog safety + ville/pays ;
- Safety travel + ville/pays.

Vous trouverez des blogs, forums, sites de voyage qui vous renseigneront sur la situation en termes de sécurité, les problèmes existants, les endroits à éviter et quelques conseils.

3) Attitude sur place

Votre comportement sur place constitue le gros déterminant de votre sécurité. Faire preuve de bon sens est une qualité essentielle.

Voici une liste de conseils à suivre :

- Attention aux signes extérieurs de richesse (appareil photo, bijoux, smartphone…), dans certaines villes, il s'agit d'un appel ostentatoire à se faire voler ;
- N'allez pas vous balader dans les endroits déconseillés ;
- Demandez conseil aux locaux sur les dangers existants et comment les éviter ;
- Ne vous retrouvez pas complètement ivre ;
- Surveiller vos affaires avec attention ;
- Mettez votre argent dans un endroit difficilement accessible ;

- Dans les transports, gardez toujours vos papiers et votre argent près de vous ;
- Vous pouvez opter pour une pochette cache-billets pour dissimuler votre argent et vos papiers ;
- Faites confiance à votre instinct, si vous sentez que quelque chose semble risqué, changez votre chemin ;
- Mettre seulement une partie de votre argent liquide dans votre porte-monnaie ;
- Ne mettez pas tous vos oeufs dans le même panier. Avoir votre passeport, vos deux cartes bleues et tout votre cash au même endroit est à proscrire.

Ces conseils sont précieux dans certains pays, alors que dans d'autres, ils s'avèrent superflus. En Colombie, je faisais toujours attention à n'emporter que peu d'argent sur moi, je sortais rarement mon appareil photo en public et je ne m'aventurais jamais à pied dans les rues, une fois le soleil couché. Au contraire du Vietnam où je peux me balader avec mon Mac, appareil photo et beaucoup d'argent sur moi à n'importe quelle heure, sans me soucier de ce qu'il peut arriver.

Renseignez-vous bien, faites attention et tout devrait bien se passer.

Éviter les arnaques

Un endroit touristique comportera toujours son lot d'arnaqueurs, les deux font la paire. Paris, Barcelone, Rome sont d'ailleurs connus pour leurs nombres conséquents d'arnaques, car très visitées. Partout dans le monde, on retrouve des arnaques, plus ou moins ingénieuses. Généralement, elles ne sont pas trop onéreuses, mais il faut savoir les détecter et les prévenir. Vous n'êtes pas en voyage pour gaspiller votre argent !

L'arnaque la plus couteuse dont j'ai été victime fut à Koh Tao (Thaïlande). J'avais loué un scooter pendant une semaine et au moment de le rendre, la dame de « l'entreprise de location » commence à inventer des rayures et me donne surtout un prix exorbitant pour faire « réparer » le scooter. Ayant mon passeport en tant que garantie, elle se trouvait en position de force. Sans passeport, un voyageur est littéralement bloqué ! Finalement, j'ai payé l'équivalent de 100 € pour récupérer mon passeport, ce qui est énorme, étant donné que la semaine de location du scooter coutait 60 €. En allant sur Internet après l'évènement, je me suis rendu compte qu'il s'agissait d'une arnaque ultra-courante sur cette ile. Je n'étais pas préparé, je n'ai pas vraiment réfléchi au moment de le louer et je me suis fait arnaquer comme un débutant.

1) Arnaques courantes

- Pickpocket et vol à la tire : parfois direct, souvent avec des méthodes ingénieuses, le vol n'est pas tout le temps une arnaque en soi, mais il demeure courant. Un jeu de cartes dans la rue, une pétition à signer, un objet à ramasser par terre, un mouvement de foule dans le métro, etc. Les moyens de se faire plumer sont nombreux.

- Taxi : les taxis sont généralement enclins à arnaquer un touriste qui vient d'arriver, car celui-ci ne connait pas la ville et les habitudes. Qu'il s'agisse de l'absence de compteur, de vous balader pour prendre le chemin le plus long, ne pas rendre la monnaie, etc, il faut faire attention. De nouveaux services comme Uber permettent d'éviter certains problèmes.

- Local un peu trop sympa : rencontrer des locaux fait partie intégrante du voyage, mais parfois ils ont de mauvaises intentions. Entre celui qui vous offre un bracelet pour ensuite vous demander de l'argent, celui qui vous fait visiter des endroits et réclame un pourboire inattendu, la fille canon qui vous drague et vous emmène dans un bar avec des prix surélevés, leur imagination ne possède pas de limites.

- Manipulation par l'argent : on retrouve pas mal d'arnaques comme le prix à la tête du client, le bar sans liste de prix, une carte spéciale touriste dans un restaurant, un taux de conversion défavorable, la monnaie non rendue, de faux billets, etc. Prenez garde dès que de l'argent rentre en jeu.

- Il existe aussi : les faux policiers, scooter abimé, vente de faux ticket, charges cachées de l'hôtel, carte clonée du distributeur automatique, drogue dans boisson, fausses agences de tourisme, vente de faux objets, mendicité organisée, massage gratuit, faux guide ou encore le chauffeur qui vous embarque dans des magasins où il peut toucher des commissions.

Personnellement, à part l'histoire du scooter et quelques arnaques de taxi, je suis passé entre les gouttes des arnaques en voyage. Ma nature méfiante m'a probablement aidé. Il existe beaucoup d'arnaques et même si cela peut paraitre menaçant, il ne faut pas vous démonter.

2) Prévenir les arnaques

Il existe une partie prévention en amont de votre voyage pour éviter les arnaques.

Pour cela il suffit d'appliquer cette stratégie :

- Tapez « arnaque + ville » ou en anglais « scam + ville » ;
- Tapes « arnaque + pays » ou en anglais « scam + pays » ;
- Cliquez sur les 4/5 liens les plus pertinents ;

- Lisez et notez les arnaques qui reviennent tout le temps.

Vous pouvez effectuer cela quelques jours précédents le départ et relire vos notes avant d'arriver à votre destination. Grâce à cette petite astuce, vous éviterez les arnaques les plus courantes.

3) Voici les dix conseils les plus importants pour ne pas vous faire arnaquer en voyage :

1. Éloignez-vous du stéréotype du touriste : tongs, appareil photo autour du coup, carte grande ouverte. Les arnaqueurs choisissent des proies faciles et reconnaissables. N'en soyez pas une.
2. Visitez des villes ou lieux moins touristiques. Les arnaques se concentrent là où il y a le plus de touristes, évitez ces zones pour être plus tranquille.
3. Observez les locaux et demandez-leur conseil. Que ce soit sur les habitudes, les prix, les arnaques courantes…
4. Ne quittez jamais des yeux vos objets de valeur et votre sac, surtout s'il y a du monde.
5. Si une offre parait trop belle pour être vraie, prenez le temps de réfléchir.
6. Toujours négocier et s'accorder sur le prix d'un service ou d'une prestation au préalable.
7. Redoublez d'attention lorsque vous êtes vulnérable : si vous êtes seul, si vous venez d'arriver, la nuit, si vous vous retrouvez avec toutes vos affaires.
8. Attention aux personnes trop gentilles, qui veulent vous rendre trop de services.
9. Soyez méfiant, sans devenir paranoïaque.
10. Faites preuve de bon sens et suivez votre intuition.

Si vous suivez tous les conseils ci-dessus, tout devrait bien se passer. La plupart des gens sur cette planète sont honnêtes et ne vous veulent pas de mal, sachez juste repérer ceux qui veulent abuser de vous.

À retenir :

En prenant conscience des risques existants, vous éviterez la plupart des dangers lors d'un voyage en solo

31

VOYAGER EN SOLO QUAND ON EST UNE FEMME

Nous avons évoqué le voyage en solo au féminin lors du chapitre 25 sur la sécurité, mais il me semble important d'explorer le sujet plus en profondeur. De comprendre en quoi voyager en tant que femme est différent, comment surmonter certaines difficultés inhérentes à ce type de voyage ou gérer les réactions face à votre projet. N'étant évidemment pas le mieux placé pour parler de tout ça, j'ai invité mon amie Lucie. Elle vadrouille en solo depuis plus de dix ans et en connait un sacré rayon sur le sujet.

Est-ce que tu peux te présenter ?

Moi c'est Lucie, 30 ans, blogueuse voyage sur Voyages et Vagabondages (voyagesetvagabondages.com) depuis six ans, traductrice en freelance et nomade à plein temps depuis quatre ans. Après des études de sciences politiques en France, j'ai vécu en Suède, au Canada, au Royaume-Uni pendant trois ans, puis je suis partie en tour du monde en solo pendant quinze mois. J'ai ensuite fait un PVT (Permis Vacances Travail) d'un an en Argentine et je suis actuellement en train de terminer un PVT de sept mois au Japon, en plein déménagement pour la Thaïlande. Je me définis comme nomade et serial-expat ; et j'aime voyager lentement à la découverte d'un pays et de sa culture. C'est pour cela que le mode de vie nomade me convient parfaitement.

Quelle est ton histoire avec le voyage en solo ?

Mon premier voyage en solo était mon année Erasmus en Suède. J'avais 19 ans et n'avais quasiment jamais voyagé en dehors de quelques voyages familiaux en France et en Europe et d'excursions scolaires. Je partais pour un an et je savais que je ne reviendrai pas de l'année. J'ai d'ailleurs fait mon premier voyage en solo, au sein de ce voyage en partant fêter Noël à Stockholm en solo. Cela s'est avéré être un Noël magique et extraordinaire,

riche en rencontres et en découvertes. Cette année Erasmus m'a transformée, a changé ma vision des choses et ma manière d'envisager la vie. D'une certaine manière, ma vie nomade commençait, même si je ne le savais pas encore.

Voilà maintenant onze ans que je voyage en solo, entre weekends, vacances, expatriations, tour du monde et voyages au long cours. J'ai commencé par l'Europe et l'Amérique du Nord pour des questions d'économies et de temps, mais mon premier pays en dehors de ces régions fut la Colombie, un de mes premiers grands coups de coeur de voyageuse. Je n'ai jamais vraiment eu peur de voyager seule et j'espère montrer au plus grand nombre que c'est une aventure extraordinaire, à tester, ne serait-ce que le temps d'un weekend.

Pourquoi choisis-tu de voyager seule ?

Au début, cela n'a pas du tout été un choix, qu'il soit volontaire ou par défaut. Cela n'était même pas une question ou une problématique, ni pour moi, ni pour mon entourage. Il faut dire que j'avais été en internat au lycée dès l'âge de 14 ans pour apprendre le japonais, que j'étais ensuite partie étudier plus loin et que j'avais toujours parlé de voyager autour du monde. Cela n'était une surprise, ni pour moi, ni pour mes parents. Je faisais énormément de choses seule dans mon quotidien, étant de nature très indépendante et un chouilla solitaire et je ne voyais pas pourquoi le voyage devait être différent. Alors, je partais tout simplement, sans peur et sans stress. À y réfléchir, j'aurais peut-être dû m'inquiéter un peu plus… ou pas!

Aujourd'hui, ce n'est pas non plus un choix, mais une évidence. J'adore voyager, seule ou non, et le voyage en solo est même devenu une addiction, mon mode de vie. Je voyage toute l'année et il est bien difficile de trouver des gens qui vivent de la même manière pour m'accompagner. De toute manière, à part si je rencontrais la bonne personne, je ne suis pas sûre que je pourrais voyager en permanence avec quelqu'un et même si je voyageais en couple, j'aurais sans doute besoin d'aménager des temps de voyage en solo, pour la liberté que cela offre, ainsi que l'ouverture au monde qui en découle.

Même si je voyage parfois avec des amis, je suis souvent soulagée de me retrouver seule, pour voyager à ma manière, pour profiter de ces instants de paix et de découverte, pour me retrouver seule avec moi-même, pour apprendre à mieux me connaître, pour vivre mon aventure, pour rencontrer des locaux et des voyageurs en toute facilité, pour me lancer des défis quotidiens, pour vivre tout simplement. Si je vivais en France, il y a de nombreuses choses que je ferais seule et là c'est tout simplement la même chose.

Vois-tu des différences entre le voyage en solo pour les femmes et pour les hommes ?

Je connais quelques voyageuses en solo qui disent que ce n'est pas différent, mais je ne suis pas tout à fait d'accord. Même si fondamentalement le principe est le même et même s'il n'y a aucune raison de ne pas partir parce que l'on est une fille, je pense que la différence réside dans le regard que les autres portent sur nous et celui que nous portons sur nous-mêmes ; et cela remonte à notre éducation et à la société.

Concrètement, en voyageant seule en tant que fille, on va tout simplement faire plus attention tout le temps, n'importe où. C'est une vigilance constante, mais c'est la même chose dans la vie de tous les jours que l'on habite à Paris, New-York ou Londres. Parce qu'il y a toujours une peur de l'agression verbale ou physique, du viol, même si c'est inconscient. Malheureusement, c'est assez difficile à comprendre ou à envisager quand on ne le vit pas au quotidien, quand on n'a pas eu le malheur d'être confrontée à de nombreux comportements abusifs, ou tout simplement parce que tout le monde ne réagit pas aux mêmes situations de la même manière. C'est également très intégré au fond de nous-même, sans que l'on en soit forcément consciente.

Il y a bien évidemment des lieux et des circonstances différentes et l'état de vigilance est différent : à Tokyo par exemple, je n'ai pas du tout à faire attention, pour la première fois de ma vie dans une grande ville, même si je conserve toujours de vieux réflexes; à Buenos Aires, tout le monde doit faire attention, homme ou femme. Selon le lieu où je me trouve, je dois faire attention à comment je m'habille (pour respecter les coutumes), savoir par où je vais passer, comment je vais rentrer, si je peux boire un verre ce soir-là ou s'il ne vaut mieux pas. Certains peuvent voir cela comme de la paranoïa, mais c'est tout simplement mettre des mots sur ce que de nombreuses femmes font tous les jours, inconsciemment ou non, autour de la planète. Il faut moins attirer l'attention, se fondre dans la masse, essayer de passer plus inaperçue. Il y a plus souvent des règles dans le monde sur ce que les femmes peuvent faire ou non, rentrer dans tel ou tel café ou lieu, sortir la nuit, se voiler ou non, voyager seule et j'en passe !

Il y a également l'attention constante des hommes dans certains lieux. Je ne connais pas de lieu où les hommes se font siffler, bruiter, héler, klaxonner plusieurs fois par jour. Par contre, cela arrive régulièrement en Amérique du Sud, que l'on soit habillée en tenue de randonnée horrible ou en mini-jupe. Pour certaines, c'est une attention bienvenue, pour d'autres, il faut s'habituer à passer outre et profiter des lieux malgré un harcèlement qui peut sembler permanent.

Il y a aussi la sempiternelle question « Mais tu voyages seule ? » Je ne suis pas sûre que les hommes reçoivent cette question si souvent que cela. Et cette question vient de chez des hommes et des femmes, de tous pays et de toutes les catégories de la société. Comme si mon statut de femme m'empêchait de porter mon sac, conduire, gérer de l'argent, planifier un itinéraire. Récemment un homme Japonais éduqué, d'une cinquantaine d'années, a halluciné que je sois capable, en tant que femme, de conduire une voiture manuelle, camionnette de surcroît ! Par le blog, je reçois assez souvent des propositions pour m'accompagner, pour que je ne voyage plus seule. Comme si c'était une tare, comme si j'avais besoin d'aide. À mon âge, dans beaucoup d'endroits du monde, cela devient même gênant pour beaucoup que je sois seule, que je ne sois pas mariée et que je sois sans enfants. Une fois encore, je ne suis pas sûre que l'on demande souvent à un homme où est sa femme, mais je me trompe peut-être...

Il y a aussi ces destinations où l'on n'envisage pas qu'une femme voyage seule, soit pour des faits avérés, soit parce que nous-mêmes nous en croyons incapables. Il y a certaines destinations qui peuvent faire peur — Inde, Egypte, Iran et j'en passe — même si cela n'est pas forcément justifié. On se le dit à soi-même, les gens nous le disent (« Mais, tu ne vas pas y aller seule quand même, tu es une femme !») et l'on se pose sans doute beaucoup trop de questions. Il y a des endroits où l'on peut difficilement se promener sans un local, un ami ou un homme.

Cela veut aussi dire à l'inverse que l'on peut recevoir une bienveillance supplémentaire, une protection, être admise dans des communautés de femmes, etc. Il est plus facile pour moi de faire du stop, car je suis perçue comme moins menaçante dans bien des situations, et il n'est pas rare qu'une famille me prenne sous son aile, parce que je suis une femme. Il y a donc un revers positif à cette médaille et c'est tant mieux. Je me dis aussi, qu'en ayant cet instinct, cette vigilance constante, j'évite bien des situations dangereuses, tout simplement parce que je fais plus attention!

Quelles précautions supplémentaires doit prendre une femme qui voyage seule ?

Si les hommes doivent également faire attention à leur sécurité personnelle, je pense que les femmes doivent faire un peu plus attention dans la vie de tous les jours, plus se préparer, même si cela ne doit pas empêcher les filles de voyager, bien au contraire.

Par exemple, j'ai un cale-porte dans mon sac à dos, si jamais une porte de chambre ne ferme pas et que je ne suis pas à l'aise. Certaines ont un sifflet. Je suis ceinture noire de karaté et je recommande toujours de prendre des cours de self-défense pour gagner un peu d'assurance et de confiance en soi et

apprendre à garder la tête froide en situation de crise. Nous devons nous habiller de manière appropriée en toutes circonstances. Nous devons également redoubler de vigilance quant à notre verre et à ne pas trop boire. Il faut suivre son instinct, en toutes circonstances. Si on ne sent pas une situation, on n'y va pas. Certaines utilisent la technique de l'alliance, d'autres mentionnent que leur mari arrive pour se sortir de situations douteuses (cela m'est arrivé une fois).

Il y a sans doute d'autres choses que certaines filles font que je ne fais pas et plein de choses que je fais, que d'autres ne font pas, car elles sont moins inquiètes. À chacune d'entre nous d'apprendre à se connaître, de discuter avec des femmes voyageuses pour prendre conscience des risques et s'en protéger au niveau qu'il nous semble nécessaire. J'ai fait par exemple du stop en solo en Amérique du Sud sans problèmes, alors que pour certaines c'est un risque inenvisageable. Les questions de risques sont des problématiques relatives à la personnalité de la voyageuse, son expérience et tout simplement sa perception de la vie.

Comment gérer les rencontres et les relations avec les hommes pour vivre un beau voyage, tout en assurant sa sécurité ?

Rien que par cette question, tu mets bien en avant que la situation est différente et que l'on doit « gérer » les hommes.

À mes débuts de Couchsurfing, je ne choisissais que des hôtes féminines, car je n'avais pas confiance. Cela m'a pris du temps, mais maintenant, cela ne fait aucune différence pour moi et j'ai eu de super expériences avec hommes et femmes.

Je pense qu'il faut s'écouter, suivre son instinct et savoir comment réagir dans des situations un peu louches. Lorsque je faisais du stop, j'ai dû mentionner une seule fois que j'étais ceinture noire de karaté à mon chauffeur, car je ne sentais pas trop la situation. Une autre fois, je me suis inventée un petit ami imaginaire brésilien que je rejoignais à Ushuaïa, car le chauffeur me disait que je sentais bon, de manière très graveleuse, alors que mon amie allemande dormait sur le siège à côté.

Une autre fois, un Laotien a tenté de négocier mon mariage avec lui contre des chèvres, auprès d'un ami uruguayen. Il s'était assuré avant que je ne lui appartenais pas et avait entamé des négociations. J'ai pris la parole, lui ai donné un prix en chèvres faramineux, ai fait un peu d'humour et il est parti.

Mais ce ne sont que quelques situations un peu étranges sur des années de voyage, sans trop de soucis. On se retrouve parfois au mauvais endroit, au mauvais moment, mais il ne faut pas croire que le monde est dangereux ou que voyager est plus dangereux que de se promener dans des quartiers

craignos de Paris. Il faut s'écouter, gérer la situation comme on le ferait à la maison, tout en étant consciente des risques et en suivant les coutumes. Il faut évaluer la situation et savoir s'il faut répondre par l'humour, se taire ou mettre les points sur les i, sans que cela dégénère. Cela s'apprend avec l'expérience et cela devient une seconde nature. Je n'ai par exemple aucun mal à rembarrer un Argentin bourré dans une auberge de jeunesse qui me dit que les femmes ne peuvent pas tout faire comme les hommes et enchaine les remarques sexistes. Mais dans certaines situations, je préfère sourire et me rendre un peu invisible, tout en connaissant les limites que je ne suis pas prête à accepter de dépasser. Chaque situation est unique, mais globalement, il n'y a pas de problèmes. Je pense qu'il faut savoir se montrer distante et marquer les limites dès le début, être ferme.

Peux-tu nous raconter quelques expériences positives lors de tes voyages en solo ?

Les rencontres sont les moments forts du voyage en solo. Quand on voyage seul, les gens viennent nous parler, par curiosité, par pitié peut-être parfois ou par simple sympathie. Cela mène à de belles rencontres et souvent ils nous prennent sous leurs ailes et nous font découvrir leur pays. À Philadelphie, j'ai rencontré un adorable monsieur dans un bus, qui m'a ensuite montrée toute la ville dans les jours suivants, m'a emmenée au restaurant, etc. À Miami, j'ai rencontré une Colombienne, qui m'a ensuite fait visiter Bogota, une autre ville de son pays, est partie en weekend avec moi à la plage et m'a présenté à ses amis. Je pense aussi à cette voyageuse rencontrée à Philadelphie, avec qui j'ai fait un bout de route et avec qui je voyage régulièrement maintenant. Si je n'avais pas été seule, cela n'aurait jamais été possible.

Et des histoires comme cela, j'en ai des centaines, avec des locaux ou des voyageurs dans le monde entier.

Peux-tu nous raconter quelques expériences négatives lors de tes voyages en solo ?

J'ai eu beaucoup de chance et il ne m'est rien arrivé de très grave. Ce sont le plus souvent des anecdotes rigolotes, qui auraient pu mal tourner si je n'avais pas bien réagi.

À Washington DC, dans le bus venant de l'aéroport, vers 22h, un homme latino, la cinquantaine, bourré, commence à me toucher l'épaule de manière insistante et à me dire des insanités en espagnol. Faisant semblant de ne pas comprendre, je change de siège et m'avance vers les autres passagers. Il me suit et continue son manège. Je dis très fort en anglais « Monsieur, arrêtez de me toucher ». Des regards vagues des autres passagers et personne ne réagit. Il

y avait là un chauffeur baraqué, des Américains dans la vingtaine, un couple allemand d'environ 50 ans et personne n'a réagi. Et c'est ça le plus dur et ce pourquoi cette histoire m'a tant marquée. Je suis descendue à mon arrêt, m'assurant qu'il y avait quelqu'un pour demander de l'aide au cas-où et le mec ne m'a heureusement pas suivie. J'ai fini le chemin vers l'auberge à pied tremblante et en pleurant, devant l'absence de réaction des passagers.

La fois où je me suis fait suivre en pleine journée à Montevideo, Uruguay et je pense que le lascar voulait mon appareil-photo. Je me suis agrippée à mon appareil, suis restée à un stand touristique en compagnie d'autres gens et l'ai fixé d'un regard noir. Ça a marché, il est parti, mais je n'étais pas très rassurée le reste de l'après-midi.

Les tentatives d'arnaque à Phnom Penh et Vientiane, qui ciblent les voyageurs en solo. C'est bien de connaitre le truc pour ne pas se faire avoir. Le mieux est de lire sur les arnaques du monde entier et des villes spécifiques avant de partir.

Je me suis faite suivre récemment dans le métro à Tokyo, mais une fois encore, mon regard noir a suffi.

Et c'est tout ! En plus de 10 ans de voyage ! C'est bien pour cela qu'il ne faut pas trop s'inquiéter non plus. Le monde n'est pas dangereux en soi, que ce soit pour un homme ou une femme. Si vous vous êtes bien renseignés, que vous êtes conscient des risques, ne faites pas n'importe quoi, il y a peu de chance qu'il vous arrive quelque chose.

Quelles sont les réactions des gens lorsque tu expliques que tu voyages seule ?

Ça dépend vraiment d'où viennent les gens, mais dans beaucoup de pays, ils ne comprennent pas. C'est une réalité tellement différente de la leur qu'ils ne peuvent imaginer pourquoi je ferais cela et même comment cela est possible. Et puis, il y a tous ces gens, même en France, qui pensent que c'est absurde de voyager seule en tant que femme, que mes parents ne devraient pas me laisser faire et que si je me fais violer ou tuer, ce sera de ma faute ! D'ailleurs, dans le nord de l'Argentine, quand je disais que je voyageais seule, la première chose que l'on me disait : « Oh, tu as entendu parlé de ces deux Françaises qui se sont fait violer et tuer l'année dernière dans le coin. Elles étaient seules ». Comme si on était seule à deux, parce qu'on est des femmes…

Il y a ceux qui nous regardent bizarrement, parce qu'il doit y avoir quelque chose qui ne tourne pas rond chez nous, pour ne pas avoir d'amis… hahaha! Dans d'autres pays, passé l'étonnement, ils trouvent ça cool. Et le mieux, c'est quand je vois la petite lumière s'allumer dans leurs yeux et qu'ils se disent peut-être qu'eux aussi pourraient le faire !

Quels pays recommanderais-tu à une fille pour son tout premier voyage en solo ?

Je n'ai pas de réponse à cela, car selon moi tout pays est valable pour un premier voyage en solo. Mon premier pays non-occidental en solo a été la Colombie. Je suis sûre que ce ne serait pas le premier choix pour beaucoup de voyageurs, mais c'était le mien. J'étais bien renseignée, je savais à quoi m'attendre, je connaissais les risques et les préjugés et j'étais prête. Partez là où vous en avez envie, si vous vous en sentez capable, renseignez-vous bien, sachez quels comportements adopter et tout se passera bien en France, en Europe, en Inde, en Colombie ou n'importe où dans le monde !

Un dernier conseil pour toutes les femmes qui envisagent de se jeter dans l'aventure après avoir fini le livre ?

On se fait souvent une montagne du voyage en solo, mais c'est comme la vie, si on attend les autres, on ne fait jamais rien. Le voyage en solo a changé ma vie, m'a changée moi et c'est sans doute la plus belle aventure de ma vie. Jetez-vous à l'eau, donnez-vous les moyens de vivre vos rêves et vous verrez que vous vous inquiétiez pour rien ! On n'a qu'une vie, alors n'attendez pas que les conditions parfaites soient réunies. Partez, vivez, dépassez vos limites, sortez de votre zone de confort et vous vous surprendrez vous-même. Je suis moi même sortie de mon introversion et de ma timidité pour devenir très sociable et ouverte. Alors, qui sait qui vous découvrirez en prenant la route, qui sait qui vous attend lorsque vous sortirez des contraintes de la société ? Je ne sais pas vous, mais moi j'ai déjà hâte de voir ce qui m'attend au prochain tournant !

Merci à Lucie d'avoir partagé son expérience.
Retrouvez ses aventures sur le blog : Voyagesetvagabondages.com

COMMENT ACHETER LE LIVRE

Le livre est sorti le 21 novembre 2017 et il est disponible au format papier, kindle et PDF, partout dans le monde.

➔ Acheter en version papier (16,90 €)
➔ Acheter en version kindle (7,90 €)
➔ Acheter en version numérique : MOBI/EPUB/PDF (9,90 €)

Plus d'infos sur le livre ici :
http://traverserlafrontiere.com/oser-voyager-solo/

À très vite,

- Michael