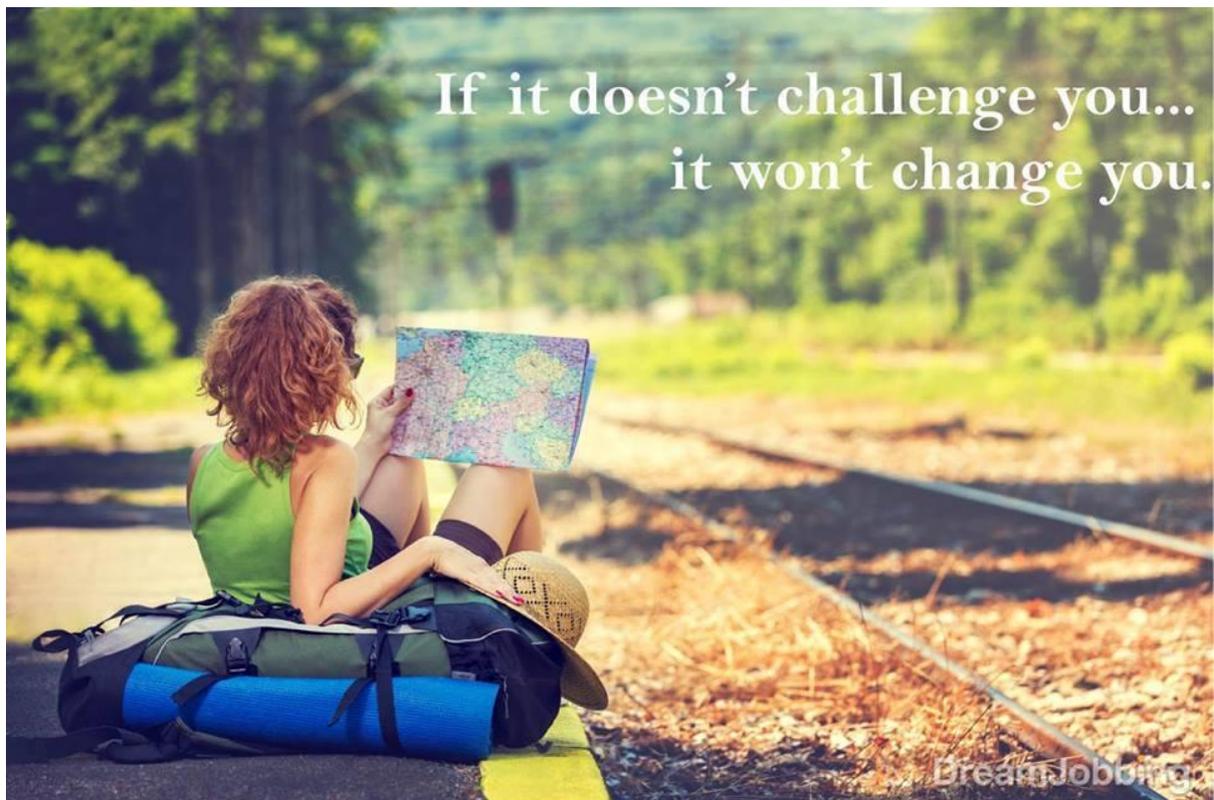


**Voyager seule n'est pas réservé à une élite, mais avoir envie de partir en vacances peut s'avérer pour certaines d'entre nous problématique... voilà le dilemme de beaucoup de femmes qui n'osent pas. Après avoir lu mon récit et mes conseils, j'espère que vous vous lancerez !**

*Vos copines ou vos collègues de travail n'ont pas leurs vacances en même temps que vous et vous en avez marre d'attendre toujours sur les autres ou de ne pas pouvoir faire ce que vous avez envie de faire sous prétexte que vous êtes seule.... Vous n'osez pas ? Vous avez peur ? Vous ne savez pas où aller ? Peur de vous ennuyer ou juste l'idée de voyager seule vous effraie ? Alignez vos chakras, je vous donne le mode d'emploi...*



## Il y a toujours un début

Pour commencer, si c'est votre premier voyage seule, choisissez une destination **facile**, où il y a par exemple « le soleil, la mer et une culture proche de la vôtre ». L'idée est de **se faire plaisir** malgré la solitude et de ne pas s'infliger d'épreuves supplémentaires. C'est très simple en fait ! Alors, suivez la guide !

## Quelle destination choisir ?



vue de mon studio à Koh Samui

Ce qui est clair c'est que ce n'est pas la même préparation si vous envisagez de partir au fin fond de l'Afrique noire seule au milieu de bêtes sauvages ou si vous avez décidé de partir 1 semaine dans un club tout compris en Tunisie ! **Le grand écart est bien sûr évident !**

Pour ma part, ce n'était ni l'un ni l'autre qui m'intéressait mais plutôt un joli voyage avec quelques bonnes heures d'avion (histoire de pouvoir profiter des films à bord!) et surtout de me dépayser le temps d'un instant.

*J'ai choisi la destination de mon premier voyage seule en 2010, j'étais encore agoraphobe et je suis partie en Thaïlande ! Ensuite je suis partie découvrir seule les îles grecques, les Cyclades (Santorin, Naxos, Amorgos) puis Paros, Mykonos, puis une autre fois La Crète, puis Majorque, la Californie, le Québec (3 voyages seule depuis 2014), le Mexique et les Antilles!*

***Alors voyager seule, croyez-moi, je maîtrise! Aujourd'hui, je me suis installée quelques temps sur l'île d'Amorgos dans les Cyclades !***

## Oui mais pourquoi partir seule ?

Chacune d'entre nous doit trouver ce qui lui plaît et ce qui lui correspond réellement bien entendu. Ce qui est **important à mes yeux**, c'est aussi d'**essayer autre chose** comme style de vacances (seule dans un club de vacances, franchement c'est moyen en imaginant le bruit, les familles et les enfants !). Rien de très dépayçant, n'est-ce pas ? Alors arrêtez d'avoir peur, vous vous faites des films inutiles et **osez l'aventure** !

Je vous propose dans cet article de vous donner quelques **bonnes astuces pour préparer au mieux votre voyage** et ainsi éviter toute mauvaise surprise ou stress inutile.



## L'angoisse avant le départ est naturelle

Sachez tout d'abord que je vous mentirais si je vous disais que je ne me suis jamais posé de questions sur **ma sécurité** avant de partir en voyage solo. En y réfléchissant bien et en étant objective, je me suis plusieurs fois fait la réflexion que je serais bien **plus en sécurité dans certains pays qu'en rentrant chez moi à 4h du mat dans les rues de ma ville**. C'est un fait ! Etant convaincue de cela, commencez tout d'abord par éviter de vous faire « **contaminer** » **par les peurs** et les **angoisses** de vos **proches**, qui eux, n'oseraient jamais tenter l'aventure !

Ce sont les pires ... et en plus, on culpabilise et on a encore plus peur qu'au début ! Ce n'est peut-être pas leur façon de voir les vacances ou peut-être tout simplement un problème générationnel ou d'éducation ! Prenez un peu de temps avec eux (car vous les aimez tout de même !) afin de les rassurer un peu, expliquez-leur votre itinéraire, vos idées, vos lieux d'hébergement, etc. Ils verront que vous aurez étudié les solutions et que vous partez avec un maximum de bons points.

## Voyager seule : c'est parti !



### Partir seule, a été pour moi une vraie révélation.

L'aventure a commencé en **2010**. Après plusieurs voyages à deux ou à plusieurs, j'ai eu besoin de me prouver que j'étais capable de ne plus attendre sur les autres pour faire ce que j'avais envie de faire. J'avais une gigantesque envie d'entreprendre, de découvrir d'autres endroits et de me sentir vraiment libre !

J'avais, toutefois, un problème de taille, j'étais **agoraphobe** depuis plus de dix ans. Oui, disons que c'était un handicap supplémentaire et pas un petit ! Mais l'envie a été plus grande et aujourd'hui, cette sensation de partir est devenue **vitale et excitante** !

*Sortir de sa zone de confort... oser, essayer, c'est une sorte de test de la vraie vie. Se rendre compte qu'on est capable! La planète est si grande, je vous assure qu'elle est remplie de merveilles et de belles personnes !*

Ce qu'il y a de plus dur, c'est donc de sortir de cette fameuse **zone de confort** (une zone confortable pour certains mais pas pour moi à cette époque !). Nos *habitudes*, notre « sécurité » sont toujours des choses qui nous rassurent dans notre quotidien et lorsque l'on change cela, c'est toujours très déstabilisant voir inquiétant mais avec le recul, c'est important de les dépasser!

Pour certaines personnes, le but sera d'oser quelque chose de **différent** de ce qu'elles connaissent déjà. De faire ce qu'elles ont envie de faire quand elles le veulent et comme elles le veulent ! Un voyage solo donne une **liberté** incroyable, non ?

***Pas besoin d'attendre que l'autre finisse de monopoliser la salle de bain durant 2h, pas besoin de se prendre la tête avec l'autre si vous préférez manger Thai alors que l'autre personne. Débattre pour le repas du soir, pour le programme de la journée, etc, ... Vous l'aurez compris, le voyage solo c'est top!***

## Votre première mission si vous l'acceptez

Hé oui, je vous donne déjà une première mission lors de votre prochain voyage seule : vous réveiller chaque matin et vous dire que vous avez **une chance inouïe** de vivre cette expérience-là ! Je vous assure que c'est une vraie chance !

En même temps, vous n'êtes pas obligé de vivre une aventure « **extrême** » si ce n'est pas votre tasse de thé ! Cela peut être aussi simple qu'une leçon de planche à voile dans un club de sport en Espagne, une croisière du côté du Sud de la France, un voyage en ferry, un voyage en car, en train ... l'important c'est d'**essayer autre chose** que ce que vous connaissez déjà !



Si vous n'êtes **pas certaine** d'être **faite pour les voyages solo**, essayez d'abord une destination simple le temps d'un week-end, une ville ou un voyage organisé... peu importe, pas besoin d'aller très loin si vous avez vraiment peur. Dites-vous tout simplement une phrase qui pour moi a changé ma façon d'appréhender mes voyages :

« **Au pire, qu'est-ce que je risque ? Qu'est-ce qui peut m'arriver d'insurmontable ?** » Oui, au pire vous rentrez si ça ne va pas, non ? Tout est un **état d'esprit** (qu'il faut peut-être travailler davantage pour certaines mais qui est possible).

## Bilan de votre premier voyage seule?

Analyser ce que vous ressentez durant ces vacances, comment vous sentez-vous à tel ou tel moment de la journée, prenez-vous du plaisir dans ce que vous faites (ou pas !), quelles sont les choses que vous aimez et/ou que vous détestez, etc... optez pour **un petit carnet** et notez tout ce qui vous passe par la tête.

**C'est l'idéal aussi pour apprendre à se connaître davantage, n'est-ce pas ?**

Lorsque vous aurez expérimenté avec succès les vacances par vous-même, vous vous sentirez plus forte, remplie de confiance et prête pour d'autres aventures ! Et comme moi, peut-être, que le "[virus de la voyageuse](#)" vous aura peut-être déjà contaminée ! De tous mes voyages, ceux en solo ont été beaucoup plus riches de sens et en rencontres. Certaines restent mémorables, alors surtout n'hésitez plus, faites-vous confiance ! Vous verrez c'est beaucoup plus simple que ce que l'on croit !

## Voici mes conseils avant votre départ

- Mettez-vous dans le crâne que l'**INCONNU** ne signifie pas le **DANGER** (même si les médias tentent de nous le faire croire régulièrement!)
- Cherchez un maximum d'infos sur le pays qui vous intéresse. Si c'est une ville, achetez-vous un guide voyages ou imprimez déjà un plan de ville. Avec Internet, c'est devenu très facile de tout trouver. Inscrivez-vous à un forum comme le site [www.voyageforum.com](http://www.voyageforum.com) afin de poser toutes vos questions et obtenir des réponses rapidement.
- Prévoyez d'avoir de la monnaie locale (cash) pour au moins les premiers jours.
- Ne comptez pas trop sur les connexions **Wi-Fi**, donc imprimez au préalable un maximum de documents utiles pour le début de votre séjour.
- Concernant le logement, [www.airbnb.com](http://www.airbnb.com) est une solution à faibles coûts pour les personnes qui voyagent seules et qui souhaitent rencontrer des locaux à l'esprit voyageur et accueillants. Pensez à réserver au moins la 1<sup>ère</sup> nuit voir la 2<sup>ème</sup> nuit et ensuite vous aviserez selon votre envie du moment. Réservez à l'avance si certains endroits sont pris d'assaut.
- Faites une copie de votre passport, carte de crédit, assurance de voyage et glissez-les dans votre bagage à main (éventuellement une autre copie dans votre valise)
- Prévoyez des lingettes... cela pourra toujours être utile suivant où vous débarquez !
- N'oubliez pas de prévoir un bon bouquin et de charger votre mp3 plein de bonne musique
- Prévoyez un adaptateur international pour recharger votre matériel informatique et votre portable
- Pensez à réserver une assurance-voyage (très utile en cas de rapatriement ou tout autre problème de santé)
- Pour anticiper quelques pépins de santé, prévoyez l'essentiel dans votre trousse de toilette. Pour moi, c'est en général, un médicament qui me soulagera éventuellement de la fameuse « tourista », des anti douleurs, un petit désinfectant, quelques pansements et des granules d'Arnica. (bien sûr tout dépend où vous allez)



## Conseils pratiques durant votre voyage

- Ne **montez jamais seule dans une voiture avec des inconnus**. Il faut toujours avoir un œil sur vos trajets, sauf si vous faites du covoiturage. Vous pouvez essayer les sites de transports groupés depuis les aéroports. Les **Shuttle** depuis certains aéroports aux Etats-Unis sont vraiment pratiques. Vous partagez la course avec d'autres voyageurs. Le temps est un peu plus long qu'avec un taxi mais c'est intéressant pour votre porte-monnaie et vous pouvez avoir confiance. C'est un système qui fonctionne très bien aux USA. Ils viennent vous chercher à l'heure et au lieu que vous souhaitez. Il faut juste s'inscrire sur leur site en préalable.

- Vous pouvez acheter une **carte Sim** dès votre arrivée dans le pays afin d'éviter de grosses factures de téléphone avec votre portable. Vous trouverez toujours un **cyber-café** dans une ville pour vous connecter ou envoyer des nouvelles à vos proches.
- Ne laissez jamais vos **bagages** (même pour un moment) **sans surveillance**. Mettez-les en consigne dans les gares ou aéroports, si vous êtes obligée. N'acceptez jamais que des inconnus portent votre sac.
- Evitez de manière générale de vous promener seule en **pleine nuit** dans les grandes villes ou les lieux isolés. Certaines villes sont plus sûres que d'autres mais ne tentez pas le diable.
- Ouvrez-vous aux autres, ne soyez pas **parano** mais restez **vigilante** et faites preuve de **bons sens**. Le monde est fait de gens honnêtes en règle générale. **C'est votre attitude qui fera le reste !**
- Evitez les **mini-jupes** et **talons aiguilles** pour sortir sauf si vous rejoignez des amis en soirée VIP ! C'est inutile et surtout trop tape à l'œil ! Dans les pubs, bars ou boîtes de nuit, ne laissez jamais votre verre sans surveillance !
- Abstenez-vous de vous promener avec la **panoplie** de la parfaite **touriste** en journée (idéal pour vous faire repérer !). Evitez également de porter des bijoux en or ou toute autre marque de richesse si vous ne voulez pas attirer les regards.
- N'exhibez ni vos \$ ni votre porte-monnaie aux yeux de tous (prévoyez un petit porte-monnaie juste pour votre voyage avec que l'essentiel à l'intérieur) – pour ma part, je voyage en général léger et je mets ma carte de crédit dans ma poche de jean avec le minimum de sous pour la journée/soirée.
- Soyez **consciente de ce qui vous entoure** et **adaptez-vous** à l'endroit et à l'environnement dans lequel vous vous trouvez. L'important, c'est **d'être bien avec vous-même** et de rester à l'écoute de ce qui se passe autour de vous.
- Fondez-vous dans la masse ! le jeu du **Caméléon**, vous connaissez ?
- Faites confiance à votre **intuition**... si vous ne sentez pas une personne ou une situation, passez votre chemin, tout simplement.

## Les petites parades anti pots-de-colle et lourdingues

- **La fausse alliance** : je l'ai portée quelques fois... cela peut être une bonne solution et cela peut vous rassurer. Dans certains pays, certaines femmes mariées sont traitées avec davantage de respect que les femmes célibataires (oui je sais mais c'est ainsi !). Je n'ai jamais expérimenté de manque de respect parce que j'étais seule, néanmoins, cela peut arriver. Passez votre chemin tranquillement.
- **Le petit copain qui va arriver** : « mon ami a pris l'avion suivant, il me rejoint plus tard » - solution idéale lorsque vous vous trouvez en face d'un chauffeur de taxi un peu trop indiscret ou insistant (oui, cela peut arriver !) et qui, par la force des choses, connaît dans quel hôtel vous vous descendez.



## Rencontres

Partir seule est un excellent moyen de faire *ce que vous voulez et quand vous voulez*. Bien sûr, vous vous **sentirez seule** quelques fois et **c'est tout à fait normal**. Ce qui est marrant, c'est qu'à peine embarquée dans l'avion, je me retrouve souvent en train de parler à d'autres personnes et durant tous mes voyages en solo, je peux le dire maintenant, je n'ai jamais vraiment été seule (sauf lorsque je le souhaitais vraiment !).

Si vous voulez être sûre de ne pas rester seule, je vous conseille de partir avec **PUCPA**. Ce genre d'organisme attire un maximum de **vacanciers en solo, souvent en quête de sport et d'activités diverses**. J'ai découvert également un site qui m'a l'air génial. Vacances à thèmes. C'est une **agence anglaise** qui propose des séjours géniaux mais c'est en anglais. Il y a aussi **Workaway**.

Pour **les repas du soir** (le seul moment de la journée où des fois je ne me sens pas tout à fait à l'aise !), j'ai pour habitude de choisir plutôt un petit restaurant ou alors j'achète un sandwich sur le pouce ou encore je fais une balade au supermarché du coin. Ensuite je vais boire un verre sur une terrasse qui a l'air sympa, toujours avec un bouquin. Si vous logez dans un hôtel, allez **prendre un verre au bar** et discuter avec les barmans. Ce sont souvent eux qui ont des adresses intéressantes et qui vous proposeront peut-être de voir la ville d'une manière différente. Soirées latino, cours

de salsa, festivals, concerts, expos, shopping, etc... vous allez certainement parler d'un sujet intéressant !

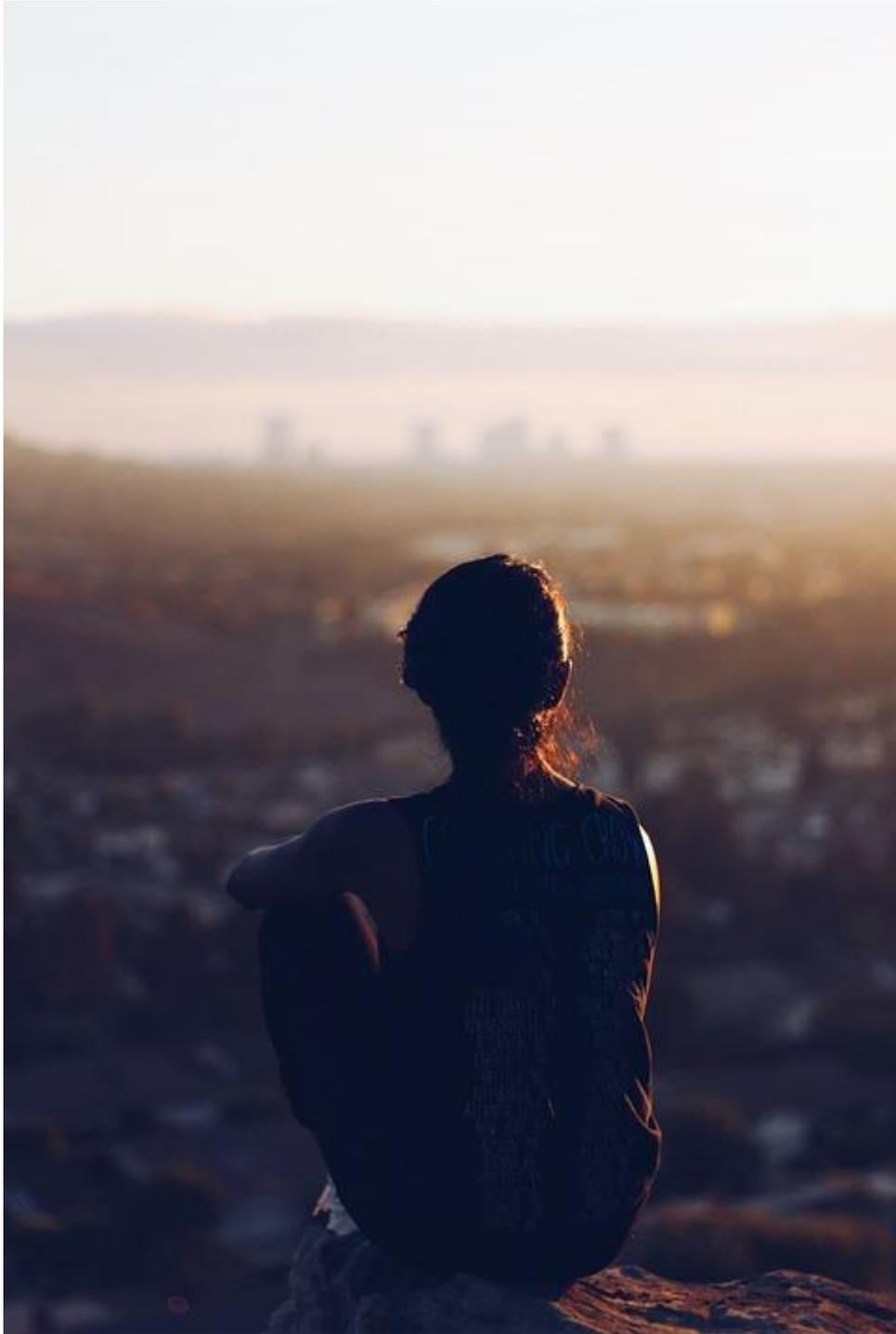
**Les auberges de jeunesse** (même si on a dépassé la trentaine voire la quarantaine !) peuvent être également un moyen idéal pour rencontrer du monde et en même temps de partager les frais (si vous souhaitez partir en excursion ou bouger le lendemain). Vous créez des liens. Il y a des dortoirs mixtes ou des dortoirs 100% filles ou 100 % garçons et également des fois des chambres privées (mais assez chères).



Vous pouvez aussi **participer** à une **excursion en groupe**, le temps d'une matinée par exemple. Perso, je trouve très pratique les tours de ville en bus ouvert, vous savez les fameux « **Hop-on/Hop-off** » ! vous montez et descendez où bon vous semble et vous n'êtes pas seul(e) dans le bus, c'est sympa pour engager des discussions avec les autres et surtout pour découvrir la ville rapidement et le plus confortablement possible. **Si vous aimez le yoga** par exemple, inscrivez-vous pour une séance dans une école locale ou à votre hôtel, vous rencontrerez des gens comme vous, passionnés par le yoga.

## **Autre astuce**

Si vous prévoyez de louer une voiture et suivant où vous vous trouvez, il est plus pratique de payer un petit supplément pour avoir un **GPS**. Cela vous évitera de vous arrêter pour lire la carte. Vérifiez au préalable qu'il existe dans votre langue et faites un test. Essayer de rester sur les routes principales et bien fréquentées. Ne vous aventurez pas sur une route qui ne vous inspire pas...



## **Voyager seule : en conclusion**

Pour conclure Mesdames, Mesdemoiselles, tout est une question de **point de vue, d'ouverture d'esprit, de bons sens et de comportement**. Il y a bien évidemment des cultures où la femme est perçue très différemment. Il est donc toujours important de respecter ceci et peut-être d'éviter certaines destinations afin d'éviter des embêtements.

Voyager seule c'est avant tout de l'introspection, ça permet **de repousser ses limites**, de **s'étonner soi-même** de ses capacités d'adaptation, d'**améliorer sa confiance**. Voyager seule c'est aussi **se rendre plus accessible** et **plus disponible** aux autres et **partager** encore et toujours. Pour ma part, j'ai attrapé le **virus de la voyageuse** depuis longtemps. Je n'ai pas la prétention de vous dire quel comportement adopter, ni d'avoir la réponse à toutes vos interrogations mais juste peut-être de vous faire comprendre que **se poser des questions c'est normal**, cela signifie que vous n'êtes pas inconsciente !

Si vous avez des questions, je me ferais un plaisir de vous renseigner au mieux sur les endroits que je connais et dans lesquels j'y suis allée en solo.



**Et vous ? c'est pour quand le départ ?**