3 mois après…

Voilà déjà 3 mois, jour pour jour, que je suis rentrée, et que le brouillon de cet article traîne dans un coin (numérique) de mon PC.

Je repousse le moment de le finaliser depuis que mes pieds ont touché le tarmac de Roissy, un peu comme si cela signifiait admettre que je suis vraiment revenue à ma vie parisienne après 7 mois de voyage aussi riches qu'intenses.

Mais il est clairement venu pour moi le moment de dresser un petit bilan de cette aventure. De plus, vous êtes nombreux à me demander ce que ce voyage a changé ou va changer pour moi, ce que cela m'a apporté, m'a permis d'apprendre…. Comment est-ce que je vis le retour?

Or il n'est pas toujours facile de répondre à ces questions au détour d'une conversation. Voici quelques éléments de réponse sur ce qu'a pu représenter ce voyager pour moi.

Un voyage hors du temps

7 mois d'une vie, c'est long et c'est terriblement court à la fois. Cela laisse du temps pour faire beaucoup et cela passe très vite. A l'échelle d'une vie c'est très peu et pourtant ce sont **des mois qui comptent triple** et pendant lesquels **on se sent plus que jamais « vivre »**. **Un concentré d'émotions, d'aventures, un condensé de vie qui donne un nouveau sens à l'existence. Des moments privilégiés pour tester de nouvelles choses, rencontrer de nouvelles personnes, dépasser ses limites.**

7 mois pendant lesquels on a enfin l'impression de **toucher du doigt ce que signifie le mot Liberté**. Cette idée que tout, absolument **TOUT est possible**. (même si tout n'est pas souhaitable et que tout ne peut pas nous rendre heureux, qu'il faut faire les bons choix…)

7 mois « hors du temps », hors du quotidien et du temps qui continue selon un cours égal et paisible pour ses proches. Un temps qui n'est absolument pas « perdu », que l'on prend pour soi. **Une occasion unique dans une vie de faire ce que l'on souhaite au rythme où on le souhaite.**

Une « **pause** » dans le temps qui défile, pour **faire un arrêt sur image sur un moment marquant du voyage, ou au contraire un « rewind » sur son histoire afin de**

comprendre qui l'on est et qu'est-ce qui fait que l'on est tel que l'on est. Une période où l'on se retrouve confronté à nos contradictions et où l'on décide de ne plus se mentir, mais de faire face à ces petites incohérences pour remettre ses valeurs au centre de ses actions.

Un temps que l'on met à profit pour essayer de **profiter du moment présent sans toujours penser à l'après, pour ne plus tout organiser mais aussi apprendre à vivre au jour le jour**.

Et ce proverbe africain que l'on m'a rapporté pendant mon voyage et qui continuer de me faire réfléchir: « **Toi tu as une montre, moi j'ai le temps**« …

Une renaissance?

Est-ce ce qu'un voyage tel que celui-ci change notre vie, est-ce que l'on revient différent? Oui et non. On reste un peu le même, et on change un peu aussi: on devient son vrai soi, ses propres traits de caractères sont exacerbés… pour le meilleur et pour le pire. **Cela peut changer beaucoup de choses dans une vie si l'on est à l'écoute de tous ces petits signaux faibles perçus pendant le voyage: ces réflexions que l'on se fait sur la route et qui si on les développe peuvent nous conduire à un tout autre éclairage sur la vie.**

Cela permet de faire évoluer nos réflexions sur de nombreux sujets. Ce voyage a par exemple continué **d'ébranler mes croyances.** Tant d'horreurs ont été et sont encore commises au nom des religions que je suis tentée de revenir à une croyance cosmologique, plus « basique », en la nature, en la Pachamama*. Puiser sa force de la lumière, se sentir grisée par un air frais, écouter les bruits de la nature, respecter la faune et la flore… Plus que jamais je me suis rendue compte, durant mon voyage, à quel point **nous sommes petits et combien le monde est grand.** Tant de choses, tant de monde, tant de beauté, un univers de découvertes à réaliser. Nous ne sommes que peu de choses dans l'immensité de l'univers et sur cette belle planète. Je reste pour autant convaincue que chaque « goutte » compte (= le comportement de chacun d'entre nous) et qu'il ne faut pas se cacher derrière la masse (= l'effet de groupe) pour se déculpabiliser de son propre comportement. C'est, à mon sens, très vrai en matière d'écologie.

Je me rends d'autant plus compte de l'importance de protéger cette belle planète qui est la nôtre et ses habitants. **J'ai conscience d'avoir beaucoup « pris » pendant 7 mois:** j'en ai pris plein les yeux, j'ai vu beaucoup de belles choses, j'ai reçu beaucoup de sourires, d'aide des locaux dont j'ai croisé la route… je sais que maintenant que je suis de retour, il faut que je trouve une façon de rendre un peu de tout cela, via du temps ou des dons à des associations peut-être, et dans tous les cas, via un changement plus global de

comportement.

Aller vers une consommation plus raisonnée que par le passé par exemple. J'ai réalisé que le shopping (que je pratiquais pourtant déjà assez peu, ceux qui me connaissent savent que je ne suis pas une fashionista), n'est pas une activité comme les autres ou un passe-temps… C'est impliquant. J'avais déjà amorcé cette prise de conscience avant mon voyage, mais voyager avec peu de choses pendant 7 mois a permis de confirmer que les achats ne sont parfois qu'un échappatoire à l'ennui (on se promène dans un centre commercial?), à l'envie (on veut plus que ce que l'on a, mieux, plus tendance…), au manque (on compense un manque d'affection, de reconnaissance…) Ce n'est pas une solution. Il faut se poser les bonnes questions.

Chaque chose a sa place et chaque chose à sa place

Quelle est l'importance que j'accorde à chaque chose dans ma vie ? Voilà une des questions que je me suis beaucoup posée durant ce voyage. Qu'est-ce qui est essentiel, et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Loin de tout, loin du quotidien, détachée de nombreuses préoccupations matérielles, on prend du recul, on relativise, **on remet les choses en perspective et tout prend un sens nouveau.** Qu'est-ce qui me manque le plus durant ce voyage?

POURQUOI ? LA question récurrente de mon voyage. Remettre en question ce que l'on fait ou ne fait pas par habitude. Je voudrais garder cette habitude du questionnement par la suite, là où dans le quotidien on oublie trop souvent de se demander pourquoi on fait les choses et pourquoi on les fait de telle façon.

Pourquoi ai-je eu la chance de vivre ce que j'ai vécu ? Il m'est souvent arrivé lors de mon voyage de mesurer à quel point je suis petite. **Toute petite dans un monde de géants.** J'ai rencontré tant de gens au courage exceptionnel, tant de gens au grand talent, tant de gens au parcours ou à l'histoire passionnante.. voyager pendant quelques mois parce qu'on a l'argent de le faire n'est rien en comparaison avec tout cela et il faut garder en tête de façon très humble que notre avons surtout la chance d'être né au bon endroit…

Quand on reçoit une petite somme (intéressement ou participation par exemple), on se demande souvent quel est le meilleur investissement, comment placer cet argent pour qu'il fructifie et nous rapporte. Au moment de dépenser sans vergogne plusieurs mois de salaire (alors même que je ne travaille plus et n'en perçoit donc plus), je savais déjà que je faisais là **le meilleur investissement que je n'aie jamais fait jusqu'à présent.** Car pour une fois, j'allais capitaliser sur moi, sur ce que j'aurais découvert et appris pendant ce voyage, sur les rencontres que j'aurais fait, sur les réflexions que je me serais faites et les questions que je me serai posées, sur le recul que j'aurais pris… Je suis revenue avec une **bucket list plus**

fournie que jamais et il n'y avait pas que des voyages dans la liste… d'autres beaux « investissements » personnels et projets en perspective.

Ce voyage est la meilleure chose qui me soit arrivée jusqu'à présent et ce dont je suis **la plus fière** également. 34 ans après on est toujours aussi satisfaite quand papa et maman te disent qu'ils sont fiers de toi et de ce que tu as fait… (traduire aussi: ils sont très heureux que tu sois revenue en vie!) Mais le plus important est que l'on fait **sauter le verrou de ses croyances limitantes**, et ça, ça n'a pas de prix.

Revenir, c'est mourir un peu…

Si partir, c'est mourir un peu, revenir l'est tout autant! Et je pourrais dire chaque mot de ce **beau poème d'Edmond Haraucourt** au sujet de la fin de mon voyage. Revenir, c'est mourir un peu…

Partir, c'est mourir un peu,

C'est mourir à ce qu'on aime :

On laisse un peu de soi-même

En toute heure et dans tout lieu.

C'est toujours le deuil d'un vœu,

Le dernier vers d'un poème ;

Partir, c'est mourir un peu.

C'est mourir à ce qu'on aime.

Et l'on part, et c'est un jeu,

Et jusqu'à l'adieu suprême

C’est son âme que l’on sème,

Que l’on sème à chaque adieu…

Partir, c’est mourir un peu.

« Le Rondel de l’adieu » par Edmond Haraucourt

Le retour c’est le moment terrible de l’introspection où l’on fait le bilan ravageur de sa vie après une parenthèse enchantée durant laquelle le temps n’avait plus de prise.

Le moment où l’on se rend compte que déjà 10 ans de sa vie sont passés et que l’on n’a pas toujours construit ce que l’on voulait comme on le voulait.

Le moment où l’on réalise que l’on se sent comme un oiseau qui a goûté à la liberté et dont on aurait ensuite coupé les ailes.

Besoin de sens, besoin de changement, besoin de challenge, envie de se poser, envie de faire voler en éclat chaque partie de sa vie.

Et le quotidien écrasant qui nous rattrape et nous empêche déjà de prendre la hauteur de vue souhaitée et nécessaire.

Ce sentiment que tout est possible, qu’aucune montagne est trop haute que l’on ressent lors d’un tel voyage et qui nous quitte peu à peu au retour…

Déjà les noms de certaines personnes rencontrées lors du voyage s’effacent peu à peu et sont remplacées par le chiffre d’affaire insignifiant des marques que l’on vend …

Les photos mentales de certains instants se dissipent alors que l’on voudrait absolument se souvenir de ces petites choses et les ancrer en soi à jamais: une musique, un paysage, une odeur, une émotion…

Il est urgent de réagir, mais que faire ?

Une seule certitude, le retour ne doit pas être une fin, mais un nouveau départ, une nouvelle page dans l’histoire de sa vie.

Fort des moments que l’on a vécus, des cartes postales mentales que l’on a engrangées, des qualités que l’on s’est découvertes, des rencontres qui nous ont bouleversées… le retour doit ouvrir de nouveaux horizons, une perspective aux possibilités infinies.

**la Terre-Mère en cosmogonie andine*

La vie de Backpacker

La vie de Backpacker, ça ressemble à quoi?

Pas de maison pendant plusieurs mois…

Changer d’auberge de jeunesse tous les jours ou presque, et chaque soir la surprise de découvrir sa nouvelle maison pour la nuit. Je lis ou demande l’avis des autres voyageurs et me fie à leurs conseils précieux pour choisir ma maison du jour. 2 sacs qui sont mon refuge avec quelques accessoires clé comme mon téléphone qui me permet de garder le contact avec mes proches…

Les choses qui nous manquent… ou pas!

Sans surprise, ce n’est le manque d’espace privé, d’avoir son propre lit et ses draps à soi, de posséder beaucoup de choses matérielles, de changer de vêtements tous les jours… ce n’est pas toutes ces choses qui nous manquent le plus, mais la famille, les amis et les collègues, ces personnes auxquelles on pense et avec lesquelles on aimerait partager tel ou tel moment de son voyage.

Mais très vite, on se rend compte que l’on ne manquera de rien. Tout ce qui est matériel se trouve et s’achète si besoin, on peut vivre avec peu de choses! (Et pour les plus curieux: on lave ses vêtements à la main ou via le service de laverie dispensé par les auberges de jeunesse, c’est souvent un prix au poids, et on récupère le linge lavé, séché, presque plié, donc ultra pratique!)

Se détacher petit à petit du matériel…

- 1 tee shirt perdu quelque part en Océanie, 1 autre tee-shirt foutu, jeté en Equateur…
- 1 sac fouillé à l’aéroport avec perte de toutes sortes d’objet: tupperware, cadenas, housse du sac, et autres…
- 2 tubes de crème solaire et spray 1 anti-moustique et demi vidé
- 1 short foutu, jeté
- 1 pantalon déchiré, ramené en souvenir: ça fait un style
- 2 téléphones volés: no comment

Le bilan matériel n’est pas très lourd au final, il aurait pu être pire… En partant, je m’étais mis en tête que je pouvais tout perdre (tout le contenu de mon sac), c’est ce qui permet d’être moins affecté le jour où l’on se détache involontairement d’un élément important de son bagage… Mon conseil: prendre une bonne assurance, et pour le reste, se préparer psychologiquement à la perte…

Des bobos omniprésents… mais pas très gênants!

Coups, égratignures, piqûres de bêtes en tous genre, tourista, fatigue liée au trajet, à l’altitude, aux randonnées… On repousse clairement ses limites physiques un peu plus chaque jour. On oublie parfois un peu qu’il faut aussi écouter son corps et prendre soin de soi, ralentir le rythme, si besoin…

Le bilan physique de ce voyage:

- une bonne 30aine de piqûres de moustique
- une bonne 10aine de piqûres de sand flies, dont je garde encore les cicatrices et qui vont rester longtemps je pense…
- une 10aine de bleus
- 2 entorses (une à chaque cheville, pas de jaloux)
- une belle égratignure à la cheville (les vagues qui nous ramènent sur les rochers sont terribles au Costa Rica!)
- 3 belles touristas (Merci la Bolivie et l’Equateur)

- quelques kilos en plus… perdus par la suite (ben oui, faut goûter les spécialités… mais bon on est vite déçu par les pâtisseries sud- américaines!)

La « sexytude » à son comble…

Voyager avec pour toutes chaussures une paire de tongs et une paire de chaussures de randonnée. Voyager avec pour tout maquillage un anti-cerne, un vieux rouge à lèvre et un crayon pour les yeux. Voyager avec pour toute tenue « habillée » un legging noir et un haut un peu moins « sport » que les autres…

Voyager sans sa petite robe noire, ses jolis talons, sans sèche-cheveux, parfum, vernis à ongle…. Bref, tout ce qui peut faire que l'on se sent au mieux de son apparence quand on prend le temps de se pomponner…

Découvrir que malgré cela, on peut plaire telle que l'on est et pour ce que l'on est.

Une autre notion du temps?

Cela prend du temps. Au début, on veut tout voir vite et bien comme on a l'habitude de le faire pour « maximiser » son voyage. Peu à peu, on comprend que l'on ne peut pas voyager au long court comme l'on voyage pendant un court séjour. Il faut se ménager des moments de repos et des pauses dans son voyage. L'important c'est d'adopter le rythme qui nous convient.

Laisser la place à l'improvisation. Que vais je faire demain? aujourd'hui?

L'avantage d'avoir le temps est que l'on peut plus facilement changer de programme et laisser place à l'improvisation, chose que l'on ne fait pas habituellement dans une vie professionnelle bien remplie avec un emploi du temps serré. Se demander ce que l'on va faire chaque matin, ou même la veille pour le lendemain est déjà une grande liberté.

Du temps pour réfléchir et penser?

Prendre du recul nous fait voir les choses différemment. Il y a aussi ces rencontrent qui vous bouleversent, vous secouent, vous poussent à la réflexion, bref, vous bousculent. Vous

commencez à vous poser des questions que vous ne vous étiez jamais posées, un peu métaphysiques je dois dire: qui suis-je vraiment, intrinsèquement. Qu’est-ce que je veux vraiment faire de ma vie, quelles sont mes valeurs, comment est-ce que je souhaite mener ma vie? Qu’est-ce qui importe vraiment?

Au final, on a du temps, mais peu de temps vraiment « off » durant lequel on ne fait rien que de penser, en tous cas pas assez par rapport à la longue liste des questions que l’on évoquent durant son voyage. Ce n’est que le début d’une réflexion.

Beaucoup de rencontres sur la route et parfois une solitude bienvenue

On partage des moments privilégiés avec de nouvelles personnes tous les jours, on s’ouvre à la rencontre, y compris dans les situations les plus improbables. On profite de chaque instant, seul ou accompagné, et parfois on est juste heureux d’avoir des moments rien qu’à soi sans compris, pour faire avancer sa réflexion, justement.

Des arbitrages fréquents

Il faut accepter de ne pas pouvoir tout voir ou faire, notamment prendre avec philosophie les aléas climatiques… Comme cette journée perdue en Nouvelle Zélande à Franz Josef, sous une pluie battante, 24h durant qui a provoqué l’éboulement de pierres sur la route, ou bien cette rando ratée au Mont Cook, ou encore l’impossibilité d’aller au parc Tayrona en Colombie fermé pour nettoyage… Alors on fait des choix, et on apprend la résilience.

Du dépassement de soi

On repousse ses limites y compris dans les découvertes que l’on fait: partir seul, gravir un sommet, faire des activités un peu folles… Ce la fait partie des grandes découvertes du voyage.

La vie, ce n’est pas seulement respirer, c’est aussi avoir le souffle coupé. (Alfred Hitchcock)

Se sentir vivante

Voyager, ce n’est pas la vie, la vraie, enfin celle du quotidien et du travail, mais pour autant, on ne se sent jamais aussi vivant que pendant ces quelques mois où l’on touche au sens du mot liberté. Il est parfois difficile de partir, mais il s’agit d’une période de vie incroyable, qui compte triple dans une vie, qui nous change et nous fait renaître.

Voyager, c’est naître et mourir à chaque instant. (Victor Hugo)

Des découvertes chaque jour !

La vie de backpackers au long court c’est surtout être émerveillé chaque jour et en prendre plein les yeux un peu plus tout au long de son voyage.

Le monde est un livre, et ceux qui ne voyagent pas n’en lisent qu’une page.

(Saint-Augustin)

Voyager c’est voir le monde « plein les yeux »…

Les réponses à certaines de vos questions sur mon voyage

Que de questions!

On me pose souvent les mêmes questions au sujet de mon voyage…

Elles concernent le poids de mon sac, la nourriture, la sécurité, les visites, les raisons de mon départ, le coût du voyage, les pays visités… La plupart de ces questions, je me les suis posées moi aussi avant mon voyage, au moment de sa préparation, ou j'y ai pensé durant mon périple. Alors voici quelques éléments de réponse, que je partage avec les curieux ou les futurs backpackers.

Pourquoi es-tu partie? Pourquoi maintenant?

*J'aime voyager depuis toujours, et j'ai toujours eu envie de faire un « tour du monde » mais ce n'était **jamais** le bon moment… Jusqu'au jour où j'ai compris que ce ne serait jamais le bon moment, qu'il y a aurait toujours de « bonnes raisons » pour ne pas réaliser ce rêve et que finalement c'était **maintenant** le moment de me lancer et de profiter pour explorer le monde. J'étais heureuse dans ma vie mais je ne voulais avoir aucun regret, surtout pas celui de ne pas être partie parce que j'étais seule à partir, parce que j'avais un bon job, ou parce que je considérais que j'avais passé l'âge de le faire… Bref je me suis lancée!*

#meilleuredécisiondemavie

«Rester, c'est exister. Voyager, c'est vivre» (Gustave Nadaud)

As-tu été malade?

Oui, trois-quatre fois. Au final, je n'ai jamais su ce qui m'avait rendu malade, tout avait bon goût! On fait attention au début mais très vite on mange de tout, sur les marchés, dans la rue, des crudités, des boissons avec glaçons… bref, ça fait partie du voyage, ce n'est pas si terrible, en tous cas pas plus qu'une bonne gastro-entérite française dont a l'habitude en hiver…

Quel poids faisait ton sac? Comment survivre avec si peu d'affaires?

Environ 12kg au départ et 17kg à l'arrivée. J'ai ramené des souvenirs et cadeaux, ce qui l'a légèrement chargé au retour… Mon conseil est de ne pas se charger trop au départ car tout s'achète sur place au besoin, et l'on a parfois envie de s'acheter des souvenirs ou des compléments à sa garde-robe (une tenue plus habillée, des gants ou un bonnet…)

On s'habitue à porter la même chose ou presque chaque jour, mais si on veut du changement on peut toujours laisser des vêtements dans les auberges de jeunesse et les échanger avec d'autres par exemple.

T'es-tu sentie en insécurité durant mon voyage? As-tu eu peur?

Non, mais j'ai été très vigilante, j'ai toujours demandé aux locaux des conseils sur les lieux à éviter ou au contraire sûrs et dans lesquels je pouvais me rendre seule. J'ai évité de sortir à pied le soir ou de me rendre seule dans certains lieux ou de prendre des taxis et j'ai vérifié leurs plaques avant de monter…

J'ai gardé mes affaires le plus près de moi possible dans les bus, dans la rue et les hostels… Au final, on m'a quand même volé 2 fois mon téléphone mais ce n'est pas si grave (il y aurait eu bien plus embêtant que cela: mon passeport, ma carte bleue, mon appareil photo…) et aucune violence n'a été utilisée pour cela (ce sont des pros, je n'ai même pas vu ou senti que l'on me volait!!)

Je ne vais pas détailler ici tous mes conseils sécurité, mais j'en ai plein, alors écrivez-moi à ce sujet si besoin.

Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, Essayez la routine… Elle est mortelle ! (Paulo Coelho)

Quel pays as-tu préféré durant ton voyage?

Difficile de répondre à cette question sans comparer des choses qui ne sont pas comparables: des mers et des montagnes, des volcans et des plaines, des musées et des sites historiques. Dans chaque pays que j'ai visité, j'ai vu ou fait des choses incroyables que je ne pensais pas faire ou voir. Quelques exemples de coups de cœur que j'ai eu durant mon voyage.

- ***Australie:*** *Fraser Island, Uluru, Vol au-dessus des Whitsundays*
- ***Nouvelle Zélande****: Tongariro Crossing, Waitomo Caves, Queenstown*
- ***Colombie****: La Guajira, Guatapé, Colcora et Salento*
- ***Guatemala****: Acatenango, Atitlan, Seymuc Champey*
- ***Costa Rica****: Arenal, Monteverde, Puerto Viejo*
- ***Brésil:*** *Rio, Chapada Diamantina*
- ***L'Ile de Pâques***
- ***Chili:*** *Le désert d'Atacama, Torres del Paine (visité lors d'un autre voyage)*
- ***Argentine:*** *durant un autre voyage j'ai visité Buenos Aires, Iguazu, Ushuaïa,: j'ai adoré! Salta, Humahuaca.*
- ***Bolivie:*** *Uyuni, Huayna Potosi, Sucre, Potosi*
- ***Pérou:*** *Machu Picchu, Cusco, Cordillera Blanca, Huacachina*
- ***Equateur****: Quilotoa, Cuicocha, Cotopaxi*
- ***Les Galapagos***

Est-ce qu'on se lasse de voyager? Est-ce que l'on est moins émerveillé lorsqu'on a déjà vu beaucoup de choses auparavant?

Non on ne se lasse pas de voyager, on connait la chance que l'on a de voyager et de découvrir autant de belles choses. Et puis 7 mois, cela reste court, on n'a pas le temps de vraiment se lasser.

Est-ce que l'on compare ce que l'on voit à ce que l'on a déjà vu auparavant? Oui, certainement, mais ce n'est pas parce que l'on a vu une superbe plage plus tôt dans son voyage que l'on n'apprécie pas celle que l'on a devant les yeux.

De plus, la façon dont on apprécie les choses dépend beaucoup de notre état d'esprit, des personnes avec qui on partage le moment, de comment on se sent… chaque lieu reste donc unique et riche en émotions.

Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux

paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. (Marcel Proust)

Combien est-ce que cela coûte?

Mon voyage m'a coûté 15 000 euros pour 7 mois de voyage tout compris (transport, repas, logement et activités compris). Cela fait environ 2200 euros par mois. Quand on pense au prix de la vie à Paris, on se dit que ce n'est pas tant que cela. Mais quel qu'en soit le prix, c'était un argent bien dépensé, il n'y a absolument aucun regret ou culpabilité à avoir.

ça ressemble à quoi le quotidien en voyage? Faisais-tu la grasse matinée ? Est-ce que tu ne faisais rien parfois ?

J'ai donné à mon voyage le rythme que je voulais lui donner. Il a été assez soutenu j'ai pas mal bougé, je ne suis restée que rarement longtemps à un même endroit, et je n'ai que très rarement « rien fait » car j'étais portée par l'envie de découvrir toujours plus.

En revanche, mon programme était hyper adaptable et j'ai fait preuve de souplesse dans mon itinéraire latino-américain donc je suivais l'envie du moment. Si je voulais accélérer ou ralentir le rythme, c'était possible, si je me levais avec l'envie de faire quelque chose de différent c'était possible aussi car je n'avais pratiquement aucune contrainte de transport.

Est-ce que tu referais tout pareil si tu devais repartir ? Qu'est-ce que tu changerais certaines choses ? Est-ce que tu serais prête à repartir ?

Si c'était à refaire, je repartirais sans hésiter, et je repartirais probablement pour un peu plus longtemps (3 mois de plus, on va dire) pour me laisser un peu plus de temps pour découvrir en profondeur certains lieux que j'ai aimé ou faire un bout de chemin avec certaines personnes rencontrées sur ma route avec qui je me suis bien entendue ou découvrir des endroits que je n'ai pas eu le temps de découvrir.

Est-ce que ça a enfin assouvi ton envie de voyager ? Est-ce que tu penses que tu repartir un jour ?

Non ! Bien au contraire, ça a allongé la liste des pays que je souhaitais découvrir mais aussi des activités que j'aimerais tester au moins une fois dans ma vie. Pour autant, j'avais

toujours rêvé de faire un «tour du monde », de voir ce que cela faisait de voyager longtemps et de découvrir de nouvelles personnes et pays. En cela, j'ai été comblée !

Ce serait génial de repartir un jour mais dans un futur plus lointain, à 2 ou en famille. J'ai vu beaucoup de couples avec enfants qui voyageaient, c'est jouable!

Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui souhaite faire ce que tu as fait ?

- *Partir n'est pas fuir. Partir pour fuir sa situation personnelle ou familiale, une personne, un job, etc. n'est pas à mon sens la bonne façon d'envisager ce type de voyage. Il faut au contraire être bien dans sa tête et dans sa peau pour réaliser ce type d'aventure. Bref, avoir vraiment ENVIE pour construire et non pas faire table rase.*
- *Partir léger, à la fois physiquement et mentalement :*
    - *Bien étudier son sac pour ne pas en emporter trop ! Lorsque la mobilité est facilitée tout paraît beaucoup plus simple et il est aisé d'aller d'un point A à un point B.*
    - *Se préparer un minimum pour éviter les tracas du quotidien lorsque l'on est loin de chez soi. (difficile de profiter si l'on est inquiet par ailleurs). Par conséquent, bien gérer en amont ce qui pourrait poser problème : impôts, suivi du courrier, location d'appartement… Anticiper également les galères (pertes de papiers, vols, maladie, etc.) avec une bonne assurance maladie et de ses biens… Bref, se sentir libéré de sa vie d'avant.*
- *Ne pas écouter tout ce que l'on vous dira en amont de votre voyage. Ce type de voyage peut faire peur à votre entourage familial, amical ou professionnel, et susciter de nombreuses questions : disponibilité de l'argent nécessaire, impact sur la carrière professionnelle, questions sur la sécurité, questions sur les motivations intrinsèques de ce voyage, etc. Il faut rester ouvert à tout cela (il y a peut-être du bon et du vrai, de la légitimité dans ces questions) mais il ne faut pas que cela vous cannibalise, tétanise ou culpabilise. En cas de doute, le mieux est encore de poser la question à quelqu'un qui a déjà réalisé ce type de voyage (une connaissance ou via les réseaux sociaux)*

Est-ce que tu ne t'es pas sentie trop seule ?

NON pas du tout ! Partir seul ne signifie pas voyager seul et être seul durant tout son voyage. Je peux actuellement compter sur les doigts d'une seule main les moments de « solitude »

relative que j'ai vécu durant mon voyage. Quand on voyage seul, on est beaucoup plus ouvert à la rencontre, on apprend à aller vers l'autre avec facilité n'importe où (j'ai rencontré des gens dans le bus, sur la plage, dans des auberges de jeunesse, durant des tours…) et à engager une conversation pour un rien afin de provoquer le premier échange. On est donc toujours en train de partager son voyage avec quelqu'un.

Partir seul, c'est une chance incroyable. Celle de se (re)découvrir, de s'accomplir, de rencontrer, de choisir, d'aller à son rythme… Bref celle de faire un voyage vraiment à son image.

Par moment, être seul est la façon la plus intense de vivre un moment ou une expérience. Il arrive que la présence de l'autre, quel qu'il soit (même s'il s'agit d'un très bon ami, de supers potes, de son amoureux…), empêche de se concentrer sur ses émotions, sur son ressenti, sur ce que l'on voit… C'est souvent la peur du silence qui fait que l'on profite rarement à plusieurs sans parler (de choses d'ailleurs plus ou moins intéressantes!), mais qu'au contraire on meuble chaque instant d'un flow de paroles parfois inutiles pour décrire le présent alors qu'il suffirait de PRO-FI-TER…

J'ai découvert que les moments les plus intenses de mon voyage, je les ai vécus en solitaire : ce sont ceux où j'ai eu une rencontre privilégiée et exclusive avec la nature. (lors d'une randonnée ou d'une balade en solo par exemple).

Est-ce que tu as fait de belles rencontres ? Vas-tu revoir certaines personnes?

J'ai fait des tonnes de belles rencontres et quelques très belles rencontres de personnes que j'espère vraiment revoir. J'ai adoré avoir parfois l'impression que ce n'était pas le fruit du hasard mais qu'une personne avait été en quelques sortes placée sur mon chemin pour donner une nouvelle direction ou une autre dimension à mon voyage. Je me souviens de débats enflammés, de réflexions communes, de discussions enrichissantes… Je me souviens aussi de moments plus légers, d'éclats de rire, de regards complices. Entre voyageurs, on se comprend et on partage quelque chose de fort et d'unique. Il y a une vraie solidarité inter-voyageurs. C'est un monde à part.

Est-ce que tu aurais pu ne pas revenir ?

Oui et non… J'avais déjà prévu de revenir, je ne suis pas partie en abandonnant tout sans date de retour. (ce qui n'est pas le cas de certaines personnes que j'ai rencontré.) Je ne suis pas partie dans l'idée de découvrir mon futur lieu de vie, même si un coup de cœur n'était

pas exclu. Au final, je reviens en me disant que la France est un lieu de vie privilégié.

Est-ce que tu appréhendes le retour en France et le retour à une vie « normale » ?

Un peu… c'est d'ailleurs ce qui a motivé mon départ pour « seulement » 7 mois là où je souhaitais initialement partir plus longtemps. J'avais peur de ce coup de blues d'après voyage, celui que l'on ressent quand l'adrénaline qui nous porte pendant plusieurs mois nous abandonne, quand on retrouve la routine d'un quotidien et d'une vie tranquille… J'avais peur d'être inadaptée à la vie de bureau à mon retour (rester sur une chaise toute la journée devant un écran!)

On verra comment cela se passe, je n'ai pas encore le recul suffisant pour voir comment je vais gérer cela. Je sais que pour moi le meilleur remède à cela c'est d'avoir des projets de voyage, perso, pro, d'activités… Je reviens avec une liste d'envies bien remplie donc cela ne devrait pas poser problème.

Est-ce que tu as bien mangé ? Qu'est-ce que tu as préféré ?

Je n'ai clairement pas fait un voyage gastronomique, entre les plats de pâtes que je me suis fait dans les auberges de jeunesse, les en-cas que j'achetais dans la rue ou sur le marché… Pour rester dans mon budget je n'allais pas souvent au restaurant à proprement parler.

Je retiens surtout de ce voyage quelques « saveurs » qui me parlent et sont très évocatrices pour moi : les avocats de Bolivie, les eaux de coco du Brésil, les empañadas chiliennes, le bœuf argentin, les brochettes de poulet boliviennes et péruviennes, le guacamole guatemalteque, la langouste et les crevettes des galapagos, les arepas colombiennes et guatemalteques, le hanghi neo-zelandais, le repas familial partagé à Chapada Diamantina… Autant de petits plaisirs dont je garde encore aujourd'hui le goût en mémoire.

Est-ce que tu as travaillé pendant ces 7 mois ?

Non ! Et je peux vous dire que je n'ai absolument pas culpabilisé car je suis partie en me disant que cet argent que j'allais dépenser sans (trop) compter pendant 7 mois je ne l'avais pas volé !

Si j'avais été plus jeune, et que j'étais partie à la fin de mes études, je serai clairement partie

sans billet de retour et j'aurai, comme c'est le cas de nombreux jeunes voyageurs que j'ai rencontré, fait du volontariat pour le plaisir de donner, et testé différents jobs qui auraient financé mon voyage.

Etant donné la « courte » durée de mon voyage et le fait que j'avais un emploi qualifié qui m'attendait à la fin de ce dernier, j'ai profité pleinement des ces 7 mois pour prendre du temps pour moi sans travailler! ça ne m'a pas manqué comme vous vous en doutez!

La vie de backpacker, ça ressemble à quoi ? Qu'est-ce que ce voyage a changé pour toi ? As-tu avancé dans tes réflexions ? Qu'est-ce que ce voyage t'a apporté ?

Parce que ces questions entraîneraient des réponses beaucoup trop longues et qui méritent d'être développées, elles feront l'objet d'articles à part entière.

Vous avez d'autres questions? N'hésitez pas à les poser!

La curiosité est le plus joli des défauts.

Tu réalises que tu es partie 7 mois quand…

Tu réalises que tu es partie 7 mois quand…

*Tu as oublié le nom des stations de métro de ta ligne

*Tes amis viennent te chercher à l'aéroport avec une banderole maison au top

*Tu ne ressens plus le besoin d'avoir une montre

*Tu as oublié qu'il est possible de payer par carte sans frais!

*Tu as oublié que l'endroit où tu croises le plus de mendiants, ce n'est pas en Amérique du

sud mais bien à Paris!

*Tu ne te souviens plus du code de la porte d’entrée de ton immeuble ni du code Wi-Fi de ton appart

*Tes plantes sont mortes pendant ton absence

*Tu n’arrives pas à choisir ton dessert à la boulangerie entre cannelé, tarte au citron, chocolat, …

*Tu te jettes sur la première baguette tradition et le 1er fromage que tu trouves

*Tu as à nouveau tellement de choix dans tes fringues, que tu te sens complètement désemparée devant tant d’opulence

*Tu es impressionnée par la vitesse du wifi, tes messages ne sont jamais partis aussi vite!

*Tu te pèses pour presque la première fois depuis 7 mois avec appréhension

*Le fleuriste en bas de chez toi à fermé et un restaurant italien a ouvert dans ton quartier

*Tu as oublié que les serveurs parisiens sont un peu caractériels

*Tu te demandes s’il y a de l’eau chaude avant de prendre ta douche

*Tu es surprise du débit de l’eau du robinet dans ta cuisine

*Tu jettes encore ton PQ à la poubelle plutôt dans la cuvette des toilettes

*Tu te demandes où est passé ta ration de poulet et de riz quotidienne!?

*Tes jambes ressemblent à un chantier : piqûres, égratignures, cicatrices…

*Tu n’as plus le réflexe de courir pour choper le métro

*Tu te tiens sans problème éveillée jusqu’à 3h du mat mais à 11h du matin il n’y a toujours personne à l’appel… Bref tu es dé-ca-lée !

*Tu as oublié de tirer la tronche dans le métro ce matin et qu’on ne parle pas aux inconnus!

*Ton badge ne marche plus au boulot

*Tu continues à parler seule quand tu marches seule dans la rue

*Tu apprécies presque les légumes de la cantine

*Tu ne reconnais plus les pièces de centimes d’euros

*Les prix parisiens te font peur (l’équation 1 café à Paris = 1 menu en Bolivie fait mal)

*Tu as reçu plus de 4500 emails au boulot

…

BREF, tu es partie pendant 7 mois…!

Le Retour

Plus 50 heures d’avion, plus de 350 heures de bus, des déplacements improbables en tuk-tuk, moto-taxi, chariot, buggy, lancha, taxi boat, ferry, canoë… sur 2 continents, dans 11 pays et sur 2 îles incroyables… le tout en 7 mois de voyage soit, 216 jours de découvertes, surprises, émerveillement, rencontres, liberté, plaisir, questionnement, remise en question, dépassement de soi, de bonheur !

Des milliers de sourires, des centaines de rencontres, une dizaine de premières fois, une ou deux galères, UNE expérience unique et inoubliable.

MERCI à tous ceux qui, sur mon parcours, ont le temps d’un trajet, d’un repas, d’un séjour, d’une activité, d’une soirée…, rendu ce voyage aussi incroyable, passionnant et enrichissant grâce aux moments que nous avons partagé !

Merci à tous ceux, qui depuis notre chère et belle France, m’ont soutenue, encouragée, accompagnée, suivie dans ce projet un peu fou (parfois inquiétant), et ce depuis mon départ jusqu’à mon

arrivée. Merci pour votre accueil qui fait chaud au cœur les amis !

Même à des milliers de kilomètres j'ai senti votre présence rassurante à mes côtés. 🙂

« It's not where you've been, but where you can go! »

« It’s not where you’ve been, but where you can go! »*

Avant de partir, j’avais listé toutes ces choses que j’aimerais faire durant ce voyage: voir certains sites, faire certaines activités, aller dans tel ou tel pays… Avec cette idée que ce serait maintenant ou jamais, et qu’il fallait que je me donne les moyens de réaliser mes rêves.
On m’avait parlé aussi de cette montagne bolivienne, 6088m au sommet, soi-disant l’un des 6000m les plus accessibles au monde… J’étais partagée entre l’envie secrète de la mettre sur ma bucket list et la peur de l’échec, parce que quand même, 6088m, ce n’est pas rien!

Au final, une fois sur place, entendre le récit de ceux qui ont fait l’ascension me donne l’espoir que c’est possible et surtout, me donne l’envie de tenter l’expérience avec l’idée que j’irai au bout de ce que mon corps me permettra sans me mettre en danger et que si c’est pas le sommet, ce ne sera pas grave.

Je décide de me lancer: après m’être bien renseignée sur tous les aspects inhérents à cette ascension (c’est de la haute montagne, ce n’est pas anodin encore moins un parcours de santé), je choisis un guide et je me fonce.

Premier jour

Nous arrivons au camp de base de **Casa Blanca situé à 4700m** environ en voiture après une longue route de piste cahotante. L’excitation est palpable. Nous posons nos affaires au refuge et nous équipons: gants, pantalon et veste de ski, bonnet, casque, 2 paires de chaussettes, chaussures de ski… Cette première journée est une journée d’acclimatation. Elle est destinée à nous préparer à faire un effort physique en situation d’hypoxie (manque d’oxygène, ici lié à l’altitude).

Nous marchons jusqu’au glacier situé à 5000m environ et là nous mettons baudrier et crampons, et c’est parti pour l’escalade de 20m d’un mur de glace vertical appartenant au glacier à la force des crampons et des piolets. Pour la première fois de ma vie je me suis entendue pousser des cris (comme les tenniswomen à la télé, vous voyez?) à chaque fois que je plantais le piolet avec l’envie de ne pas abandonner malgré la difficulté de l’exercice!

2ème jour

Le lendemain, nous partons pour le deuxième refuge situé au **Camp des Roches à 5130m**

environ, chargés de nos gros sac à dos d’une bonne dizaine de kilos, au moins, contenant beaucoup d’eau, le matériel de montagne (crampons, baudrier, piolet …), des couches supplémentaires au cas où, et notre sac de couchage. Je regrette déjà d’avoir forcé sur les arepas colombiennes, les banana bread guatémaltèques, les empanadas argentines… entre le sac et mes bourrelets je me sens louuuuurde, je suis obligée de marcher trèèèèès lentement et je me dis que le sommet, ce n’est vraiment pas gagné!

Mais la marche est d’assez courte durée, en fin de matinée nous sommes déjà arrivés au campement et nous pouvons nous restaurer et nous reposer pour la vraie ascension qui aura lieu le soir même!

3ème jour

On se lève vers minuit le regard hagard, complètement déphasés, sans savoir s’il fait jour ou nuit. Vraiment pas faim mais on se force à manger pour se donner de l’énergie et on boit un thé de Coca en prévention du mal de l’altitude potentiellement à venir. Il doit faire au moins -15 degrés dehors, la chasse d’eau artisanale des toilettes a gelé, l’air est glacé, alors on met 3 épaisseurs de chaussettes, deux épaisseurs de gants, 2 pantalons, autant de pulls, les crampons, le baudrier, le casque avec la frontale… et on part encordés à l’assaut de la montagne que l’on ne distingue même pas dans l’obscurité et les nuages!

L ‘ascension commence et on va douceeeeement. Difficile de respirer, je dois régulièrement m’arrêter pour reprendre mon souffle quelques minutes. On ouvre un twix pour se donner du courage mais il a congelé et mon estomac est noué… L’eau dans ma bouteille est glacée, des glaçons se sont formé bien qu’à l’abris dans mon sac.

On passe des passages difficiles où l’on s’enfonce dans la neige à chaque pas… on s’aide du piolet… Il faut trouver le bon rythme pas trop lent ni surtout trop rapide… et avant tout régulier pour gérer son souffle. Pas évident d’autant qu’on n’a pas tous le même rythme…Mon guide était je pense désespéré par mon pas de tortue mais je ne pouvais vraiment pas aller plus vite!

Vient d’ailleurs le moment où le mode pilote automatique est enclenché: on ne réfléchit plus, on avance sans essayer de comprendre, on marche dans les pas du guide, on suit la corde tendue devant soi, on marche même parfois en fermant les yeux… avec une seule idée en tête: continuer, ne pas abandonner malgré l’envie parfois de le faire!

En chemin on croise deux autres groupes qui sont montés jusqu’à environ 5800m et ont fait demi-tour car il y avait un risque d’avalanche… Mais mon guide me dit que nous nous allons continuer un peu, que ce n’est pas risqué… Bon c’est lui le spécialiste, il monte le sommet plus de 2 fois par semaine, alors je le crois et je le suis.

Nous atteignons les **6000m** sans trop de difficulté et sommes récompensés par le lever du

soleil qui nous réserve des couleurs de rouges, jaune et orange dans le ciel et sur les montagnes absolument fabuleuses.

Il ne nous reste que 88 petits mètres pour atteindre le sommet… Lucas, mon compagnon de challenge et moi nous regardons: que faisons-nous? On le monte ce sommet?

Un vent glacial souffle par rafales à plus de 50km transportant des flocons de neige, le sommet n'est absolument pas visible, il est complètement pris par les nuages, en un instant la belle vue sur les montagnes est devenue complètement bouchée, il n'y a plus rien à voir et on ne voit pas un seul morceau de ciel dégagé…

Autant vous dire, que la motivation pour faire encore 88m d'ascension très difficile et potentiellement risquée pour ne RIEN voir, avec un risque d'avalanche ne nous a pas motivé à cet instant précis…

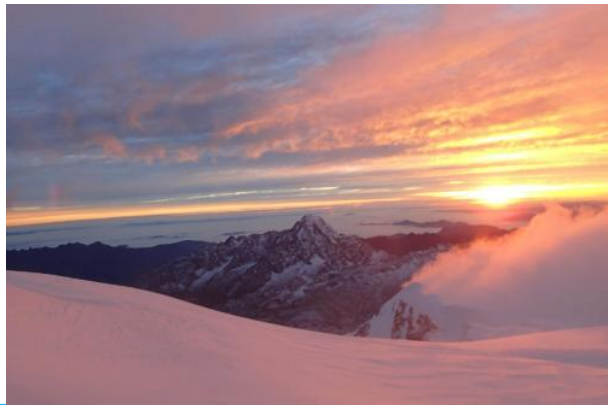
Au final, nous savoir capable d'atteindre ces 6088m et en avoir déjà atteint 6000m nous a suffit et nous avons décidé d'en rester là….

Quand je vois les photos de certaines autres excursions par temps ultra clair, je me dis que ça vaut vraiment le coup d'y aller à ce sommet… mais voilà, c'est de la haute montagne, le temps est un peu imprévisible et surtout très changeant…

Mais je n'ai pas dit mon dernier mot, un jour peut-être j'irai le taper ce 6088m! En attendant, cette expérience de dépassement de soi m'a déjà apporté énormément et a réussi à me prouver que TOUT est possible!

**Vue sur une affiche de l'agence Climbing South America, cette phrase m'a interpellée et inspirée.*

Pour mon trek, je suis partie avec un guide local indépendant appelé German.



Je voyage seule, moi?

Voyager seul c’est s’ouvrir à l’autre et le rencontrer.

Chaque étape de mon voyage est déjà ponctué de belles rencontres, d’amitiés pour le temps d’une excursion, d’un dîner, d’un verre, d’une baignade, d’une plongée, d’une nuit dans le même dortoir d’une auberge de jeunesse, d’une pause dans le patio de l’hostel…

A peine 15 jours que je suis partie, et je ne me suis pas sentie seule une seule fois, et j’ai déjà vécu de supers moments avec des gens géniaux… Pour n’en citer que quelques uns:

Edouard avec qui j’ai eu le bonheur de voir mon 1er kangourou

Bertrand avec qui j’ai dansé sur la musique électro bizarre d’un groupe inconnu au bataillon le soir du réveillon

Joy & Tom, rencontrés dans un café à Byron Bay et qui m’ont proposé de loger chez eux à Melbourne

Lee le canadien avec qui j’ai bullé dans les eaux turquoises du Lac McKenzie à Fraser Island

Dany l’allemande rencontrée à Fraser Island que j’ai soutenu durant la résa de son saut en parachute

Ben & Georgina de Birmingham chez qui je dois aller prendre un Sunday diner!

Becki & Ashley, de Brighton avec qui j’ai tellement ri à Airlie Beach

Kerstin, l’Irlandaise avec laquelle j’ai fait 2 voyages de nuit en Greyhound bus

Adrian, l’Espagnol, et Guillaume, le Frenchie rencontrés au lagoon d’Airlie Beach et avec qui j’ai bien discuté

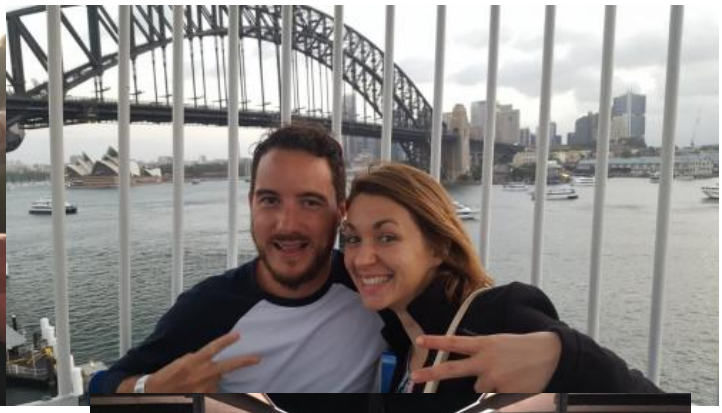
La Famille Demaria de Couffignal (Veronica, son mari et ses filles) qui viennent de Buenos Aires et avec qui j’ai fait du Kayak durant ma belle excursion dans les Whitsundays

Tim, le Danois avec qui j’ai parlé plongée à Cairns

…

C’est aussi revoir ceux que l’on avait pas vu depuis longtemps, comme Charlou ou Claire.

Bref, voyager seul, ce n’est pas voyager avec personne mais avec un peu tout le monde, et ne presque jamais être seul!



QUIET!
HORN WORKS
HA HA

D-Day

Eh voilà, le grand départ, c’est maintenaaaant!!

J-1

À la veille du grand départ un mélange d'excitation, d'anxiété et de hâte, plus globalement un tourbillon de sentiments confus m'envahissent bien que je ne réalise pas encore complètement que demain c'est le D-Day, celui du départ !

Suis-je prête ?
Matériellement mon sac est prêt, la plupart de mes billets d'avion sont bookés, j'ai réservé quelques auberges de jeunesse pour mes 5 premiers jours en Australie, j'ai une fiche de sécurité avec les informations clés en cas de mauvaise surprise...
Version officielle: I am good to go!
En réalité la pile de post-its qui tapissent les parois de mon esprit et s'y amoncellent me laissent penser que j'ai surtout encore mille détails à régler avant de partir! Le grand défi sera donc pour moi de me laisser porter, de vivre au jour le jour pour me laisser surprendre par le destin.

Etre prête c'est avant tout dans la tête!

Suis-je prête à faire un grand saut dans l'inconnu? Comment vais-je vivre cette grande Aventure qui s'annonce? Suis-je armée pour affronter les galères qui m'attendent en chemin? À quel point ce voyage va-t-il changer le cours de ma vie, de mes envies, de mes projets, me changer moi? Vais-je être à la hauteur de ce rêve de toujours ?

Après quinze jours riches en émotions, pendant lesquels nous avons festoyé ensemble, jusqu'au bout de la nuit pour les plus courageux, ou simplement jusqu'au dessert pour les plus vaillants en cette période de fête culinaire, jusque dans le sud de la France pour les plus sudistes, par WhatsApp et e-mails pour les plus connectés d'entre vous... je suis forte de tous vos messages d'encouragements et conseils de dernière minute, mais aussi de tout cet amour que j'ai reçu avant mon départ.
Vos messages, cartes, lettres, dessins, photos, porte-bonheurs, présents... m'ont tous beaucoup touchée. Je ne pourrai pas matériellement tout emporter, mais je pars quoi qu'il arrive avec « beaucoup » de vous en moi et je mesure la chance que j'ai d'avoir une famille aussi aimante, des amis aussi géniaux et des collègues aussi formidables dans ma vie.

Riche de tout cela, je ne peux et veux croire qu'en une seule chose: le bonheur de découvrir le monde et d'en prendre plein les yeux.

J'peux pas, j'ai KRAV MAGA !

– « Tu fais quoi ce soir ? »

– « Je vais au Krav Maga »

– « Au Krav – ma – quoi ??? »

– « A mon cours de KRAV MAGA!

Il s'agit d'une discipline permettant d'acquérir des techniques d'auto-défense. Avoir le réflexe de fuir un danger quand il se présente, deviner les intentions d'un agresseur éventuel, savoir donner un coup de pied ou de genou bien placé, parer un coup, en rendre un pour se

libérer… »

– « Wow! Ils n’ont qu’à bien se tenir! »

– « Bon je ne vais pas jouer à WonderWoman si on veut me prendre un billet non plus… je me prépare déjà psychologiquement à tout perdre (mon appareil photo… ma jolie tablette…) mais on ne sait jamais, il faut quand même savoir se défendre si on venait à en vouloir à mon intégrité physique! Au final, je fais plutôt ça pour la confiance en moi, travailler mes réflexes… et cerise sur le gâteau, Antoine mon instructeur nous fait faire du gainage en fin de cours: j’ai des abdos d’enfer, à moi les plages Australiennes! »

– « Et le cours, comment ça se passe? »

– « On apprend différentes techniques quel l’on met immédiatement en pratique. On fait aussi du combat en fin de séance, mais pas d’inquiétude, on se protège avec des gants, protège-tibias, coquilles… Au final, on reste dans la maîtrise pour ne pas se faire mal et ne pas blesser l’autre. Antoine nous donne la pêche, il nous booste, et surtout veille à ce que nous ne nous fassions pas mal. Il tempère nos collègues masculins lors des exercices en duo mixte. »

– « Super! »

– « Eh, si tu veux t’y mettre, ou même juste en savoir plus, voici le site internet du cours auquel je suis inscrite sur Paris ou sur Boulogne Billancourt*: www.coursdekravmaga.com* »