

A person with long brown hair, wearing a light-colored fedora-style hat and a dark backpack, is seen from behind. They are standing in a busy city street, looking towards a blurred background of buildings and people. The person's hands are raised, touching the brim of their hat. They are wearing a watch on their left wrist.

Guide **VOYAGER SEULE**

Comment dépasser tes peurs
et oser partir sans attendre,
en toute sécurité.

FAUSTINE UROGOUI

Guide **VOYAGER SEULE**

Comment dépasser tes peurs
et oser partir sans attendre,
en toute sécurité.

FAUSTINE UROGOU

Copyright © 2025 par Faustine Urogoui

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout autre moyen électronique ou mécanique, sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice sauf dans le cas de brèves citations dans le cadre de critiques ou de certaines autres utilisations non commerciales autorisées par la loi sur le droit d'auteur.

ISBN: 979-10-980300-1-7



SOMMAIRE

01.	<u>MOT DE L'AUTRICE</u>	P7
02.	<u>INTRODUCTION</u>	P9
03.	<u>LE CODE DES 4 SÉCURITÉS</u>	P13
04.	<u>PILIER 1</u> SÉCURITÉ PHYSIQUE	P17
05.	<u>PILIER 2</u> SÉCURITÉ LOGISTIQUE	P25
06.	<u>PILIER 3</u> SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE	P33
07.	<u>PILIER 4</u> SÉCURITÉ IDENTITAIRE	P40
08.	<u>CONCLUSION</u>	P46
09.	<u>TES ESSENTIELS À DÉCOUPER</u>	P49

Je ne sais pas où tu es aujourd'hui, en lisant ces lignes. Peut-être dans un appartement que tu n'habites plus vraiment. Peut-être dans une période de flou, de trop-plein, de trop-vide. Peut-être que tu viens de quitter quelque chose ou quelqu'un. Ou peut-être que c'est toi-même que tu t'apprêtes à quitter ; cette version de toi trop sage, trop fatiguée, trop comprimée.

Je te comprends.

Pendant longtemps, j'ai cru que la vie se résumait à "tenir bon". À faire ce qu'il faut, à suivre le plan, à être cette femme "fiable", "stable", "raisonnable". J'ai tenu un CDI, une relation, une routine. Jusqu'à ce que mon corps dise stop. Et mon cœur aussi.

C'est à ce moment-là que je me suis reprise en main et j'ai pris mon billet d'avion pour l'autre bout du monde. Direction Séoul. Seule. Sans plan B. Sans repères. Et surtout sans personne pour me dire quoi faire, me partager un avis non demandé.

Je ne vais pas mentir : j'ai eu peur. J'ai eu mal au ventre quand j'ai pris un billet "aller simple" solo pour la première fois de ma vie. Mais j'ai tenu bon. Non pas par bravoure, mais parce que, quelque part, j'ai commencé à comprendre un secret essentiel : la peur n'est pas un mur. C'est une boussole.

Ce n'est pas mon premier voyage solo, j'en ai vécu d'autres. En Asie, en Europe, en Amérique latine. Et chaque fois, j'ai découvert un peu plus de moi-même. Pas la version idéale. La vraie. Celle qui tremble, doute, mais avance quand même. Celle qui apprend à se sécuriser pour pouvoir s'ouvrir au monde.

Ce livre est né de cette expérience. Mais surtout de toutes les conversations que j'ai eues avec des femmes en transition, comme toi. Des femmes qui rêvent de prendre la route, de respirer à nouveau, de se retrouver à travers le voyage... mais qui n'osent pas. Parce que la peur est trop forte. Parce qu'on ne nous a pas appris à nous sentir en sécurité seules.

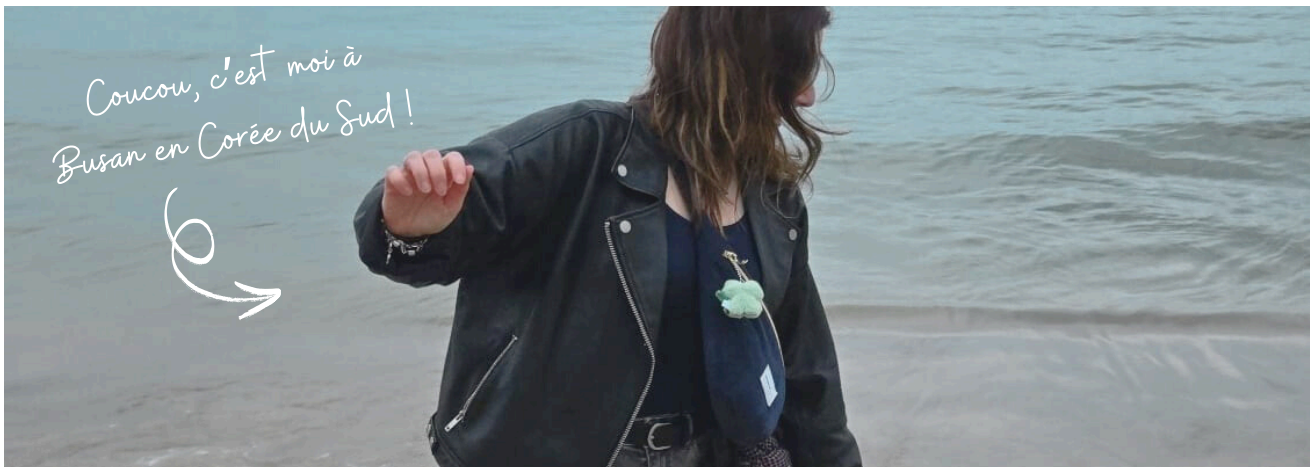
J'ai créé ce guide pour toi. Pour t'apprendre à transformer ta peur en force, ton flou en carte, ton corps en boussole.

Ce n'est pas un manuel de voyage au sens classique. C'est un chemin intérieur, balisé par un outil que j'ai développé au fil de mes propres apprentissages : **le Code des 4 sécurités.**

Il ne s'agit pas seulement de partir. Il s'agit de **te retrouver souveraine, libre, en paix, où que tu sois.**

Prête à commencer ce voyage ? Moi, je suis là, avec toi, à chaque étape.

Faustine



A woman with a backpack and a water bottle is walking into the ocean waves. The background is a clear blue sky and turquoise water.

INTRODUCTION

Pourquoi tant de femmes
rêvent de voyager seules...
sans jamais oser

INTRODUCTION

POURQUOI TU N'OSES PAS

Fermer son ordinateur, réserver un billet d'avion, préparer un sac léger (ou pas) et prendre la route. Seule.

Combien de femmes y pensent régulièrement sans jamais passer à l'action ?

Beaucoup.

Beaucoup trop.

Le voyage en solo fascine.

Il intrigue.

Il réveille quelque chose de profondément instinctif : l'appel de l'ailleurs. L'envie de se reconnecter à soi, de s'extraire du bruit du monde, de reprendre possession de son espace, de son temps, de son souffle.

C'est un fantasme moderne, un rite de passage des temps actuels, une quête de liberté, d'alignement, de transformation.

Mais très souvent, ce désir reste bloqué dans les limbes du "un jour".

Un jour quand j'aurai le temps.

Un jour quand j'aurai l'argent.

Un jour quand je serai prête.

Un jour quand je n'aurai plus peur.

Car voilà l'obstacle le plus fréquent et le plus sournois : **la peur.**

“ J'ai peur de tomber sur des gens dangereux ”

“ J'ai peur de me sentir seule ”

“ J'ai peur de me perdre ”

“ J'ai peur de ne pas savoir gérer si quelque chose se passe mal ”

Et face à ces peurs, on pense qu'il faut les ignorer. Se blinder. Se lancer "quand même". Comme si le courage consistait à les piétiner.

Mais si je te disais qu'il existe une autre voie ?

Une voie plus douce, plus puissante, plus durable ?

POURQUOI TU N'OSES PAS

Et si le problème n'était pas la peur en elle-même... mais l'absence de sécurité intérieure ?

Et si la peur était mal comprise ?

On croit souvent que nos peurs viennent du monde extérieur : les autres, les inconnus, les situations imprévisibles, les lieux inconnus.

Mais en réalité, la peur prend racine **en nous**.

Elle s'active quand **nous ne nous sentons pas en sécurité**.

Et cette sécurité ne se limite pas à des serrures ou à des assurances voyage.

Elle est **multidimensionnelle**.

C'est ce que j'ai compris après plusieurs années d'exploration, de pratique, de discussions avec des dizaines de femmes en transition, de recherches sur la psychologie du stress, la régulation émotionnelle et la construction identitaire.

Voyager seule devient une expérience puissante **quand tu apprends à activer quatre types de sécurité :**

1. **Physique**, pour que ton corps se sente protégé et respecté
2. **Logistique**, pour que ton cerveau sache où il va et comment
3. **Émotionnelle**, pour que tu puisses gérer les vagues intérieures sans te noyer
4. **Identitaire**, pour que tu deviennes la femme capable de voyager seule

Le Code des 4 sécurités : ta nouvelle boussole intérieure

Ce guide est construit autour de ce que j'appelle le **Code des 4 sécurités**.

C'est une approche simple, accessible, concrète et profondément transformatrice.

Pas besoin d'être une aventurière.

Pas besoin d'être déjà à l'aise avec la solitude ou l'inconnu.

Pas besoin d'avoir tout compris, tout réglé, tout planifié.

Ce qu'il te faut, c'est **un cadre clair pour t'apaiser et te révéler**.

Ce que tu trouveras dans ce guide :

- Des rituels concrets
- Des outils à imprimer et utiliser facilement
- Des techniques issues de la psychologie et du développement personnel
- Des exemples et des recommandations testées dans la vraie vie
- Un chemin vers toi-même, étape par étape

Voyager seule, ce n'est pas se prouver qu'on n'a besoin de personne.

C'est apprendre à devenir **la personne sur qui tu peux compter, partout, tout le temps**.

POURQUOI TU N'OSES PAS

Et quand tu te sens vraiment en sécurité, alors tu peux t'ouvrir au monde.
Avec confiance. Avec puissance. Avec joie.

Tu es prête ?

Alors commençons par comprendre ce qui bloque vraiment ton départ...





LE CODE DES 4 SÉCURITÉS

Comprendre ton vrai blocage
et t'en libérer

LE CODE DES 4 SÉCURITÉS

OSE VOYAGER SEULE

Il y a quelque chose de trompeur dans l'idée du voyage solo.

On croit que c'est une affaire d'itinéraire, de billets d'avion, de sacs bien remplis et de confiance en soi.

Mais en réalité, ce qui bloque la majorité des femmes n'est **ni la destination, ni la logistique**, ni même les compétences.

C'est **le sentiment de ne pas être en sécurité**.

Ce n'est pas un manque de courage. C'est un besoin d'être en confiance.

Tu n'es pas lâche si tu n'oses pas.

Tu n'es pas faible si la peur t'envahit.

Tu n'es pas "trop sensible" si tu anticipes tous les scénarios catastrophes.

Tu es juste une femme dont le cerveau est intelligent et prudent.

Le rôle de ton système nerveux, c'est de t'alerter quand quelque chose semble inconnu, instable ou menaçant. C'est une réaction normale, humaine, saine.

Mais pour que cette alerte cesse, **tu dois lui donner des preuves concrètes**.

Pas des mots. Pas des injonctions. **Des repères stables**.

Dépasser la peur par la sécurité

Pendant longtemps, on a cru que pour dépasser une peur, il fallait s'y confronter brutalement.

Mais les neurosciences émotionnelles nous montrent aujourd'hui une approche différente, plus douce, plus respectueuse du corps : **il faut restaurer un sentiment de sécurité**.

Et ce sentiment n'est pas unidimensionnel. Il ne suffit pas d'avoir une spray au poivre dans ton sac ou un plan d'itinéraire.

La sécurité, pour être complète, doit agir à **quatre niveaux** :

1. La sécurité physique

Tu dois sentir que ton **corps est protégé**, que tu as les bons réflexes, les bons outils, les bons repères. Sans cette base, ton système nerveux reste en mode survie. Résultat : stress, hypervigilance, fatigue, anxiété.

Ce pilier pose les fondations concrètes : lieux, objets, gestes, réflexes. C'est ton socle.

2. La sécurité logistique

Tu dois **savoir où tu vas**, quand, comment et pourquoi.

L'inconnu désoriente le cerveau. Trop de décisions à prendre, de chemins possibles, de scénarios à anticiper et l'angoisse monte.

Ce pilier vise à simplifier, clarifier, baliser. À prévoir un cadre logistique rassurant (transports, hébergement, itinéraire) mais aussi à assurer ta tranquillité financière, en gardant toujours une marge de sécurité.

L'objectif : réduire la charge mentale et libérer ton énergie pour l'essentiel → vivre ton voyage pleinement.

3. La sécurité émotionnelle

Tu dois apprendre à **accueillir ce que tu ressens** sans être engloutie. La solitude, la peur de l'ennui, la tristesse ou l'excitation intense : tout peut surgir pendant un voyage solo.

Ce pilier t'aide à créer un espace intérieur stable, capable de contenir ces vagues. Tu n'as pas besoin de les supprimer, juste de les traverser avec douceur.

4. La sécurité identitaire

Tu dois **te voir comme une femme capable de voyager seule**.

Ce n'est pas évident. Si tu as grandi avec l'idée qu'il faut toujours être accompagnée, que tu n'es "pas le genre aventurière", ou que ce n'est "pas pour toi"... tu auras du mal à passer à l'action.

Le pilier 4 travaille en profondeur : image de soi, légitimité, posture, symboles. Il t'aide à te reprogrammer.

Une approche intérieure et globale

Le Code des 4 sécurités n'est pas un outil de contrôle.

Ce n'est pas là pour "tout prévoir" ou "tout maîtriser".

C'est une **boussole intérieure**. Un système de repères que tu peux activer à tout moment, où que tu sois.

Et ce qui est magique, c'est que plus tu te sens sécurisée intérieurement, plus tu attires à toi des expériences de confiance, de joie, d'ancrage.

Le voyage devient alors non plus une fuite ou un défi... mais **un espace d'expansion**.

Dans les quatre prochains chapitres, tu vas apprendre à activer chaque sécurité, à travers des actions concrètes, des rituels simples, des outils pratiques et des exemples réels.

Prête à poser les fondations ?

Commençons avec le premier pilier : la sécurité physique.

A woman with brown hair tied back, wearing a light blue t-shirt and dark shorts, stands on a sandy beach with her back to the camera. She is holding a dark cap in her left hand. The ocean is a clear turquoise color, and several white sailboats are visible on the horizon under a pale blue sky. A white rectangular box is superimposed over the center of the image, containing the text 'PILIER 1' and 'SÉCURITÉ PHYSIQUE' separated by a horizontal line.

PILIER 1

SÉCURITÉ PHYSIQUE

01

SÉCURITÉ PHYSIQUE

Apaise ton cerveau reptilien grâce à une préparation tactique

Ce que couvre ce pilier et pourquoi c'est crucial

Il ne sert à rien de répéter "je n'ai pas peur" quand tout ton corps envoie des signaux d'alerte. Tu imagines parfois des scénarios inquiétants (une ruelle sombre, etc.). Ces situations existent, mais elles restent rares. Le corps, lui, réagit comme si elles étaient imminentes.

Ce n'est pas "dans ta tête".
C'est ton corps qui parle.

Et la toute première chose à faire pour commencer ton voyage solo en paix, c'est **de rassurer ton corps**.

Concrètement. Physiquement. Tangiblement.

La sécurité physique, ce n'est pas une précaution superflue. C'est le **socle de tout le reste**.

Si ton corps est en alerte, impossible de profiter du paysage, de t'ouvrir aux rencontres ou d'explorer en confiance.

Le cerveau reptilien, cette partie archaïque qui surveille en permanence ton environnement, ne se calme que face à des **preuves concrètes de sécurité**. Pas face à des discours rassurants.

Ce pilier va donc t'aider à **mettre en place un rituel concret de protection**, pour que ton système nerveux cesse de sonner l'alarme et que tu puisses pleinement habiter ton aventure.

01

SÉCURITÉ PHYSIQUE

Tes actions

Crée ton “pack sécurité solo” : un ensemble d’objets, de numéros et de réflexes simples à rassembler avant ton départ.

Ce pack devient ton point d’ancrage. Rien qu’en sachant qu’il existe, ton corps se détend.

Pourquoi ça marche ?

Le cerveau humain a besoin de **signaux extérieurs** pour désactiver la peur.

La peur n’est pas seulement une émotion : c’est un système d’alerte. Et comme tout système, il réagit à l’information.

- Si tu lui montres que tu as anticipé les dangers, il baisse la garde.
- Si tu le laisses dans l’inconnu, il reste en tension.

Ce principe est confirmé par les neurosciences du stress : plus le cerveau perçoit une **maîtrise de l’environnement**, plus il active les circuits du calme.

C’est aussi une question de **charge cognitive** : plus tu prépares les réponses aux problèmes potentiels en amont, moins ton cerveau a à traiter de micro-stress en temps réel. Et plus il reste disponible pour l’expérience présente.

01 SÉCURITÉ PHYSIQUE

Étapes pour sécuriser ton corps avant et pendant le voyage

Voici les 4 étapes essentielles pour créer ton rituel de sécurité physique :

1. Check-list sécurité avant départ

Avant même de penser à ton itinéraire ou à ton sac, commence par sécuriser les éléments de base.

À vérifier :

- Tes documents (photocopies de passeport, permis, assurance)
- Tes comptes bancaires (emporte 2 cartes bancaires, toujours rangées à deux endroits différents par ex. sac + ceinture discrète)
- Tes coordonnées d'urgence (contact à prévenir, numéro d'ambassade locale)
- Tes applications essentielles téléchargées à l'avance :
 - GPS offline (Maps.me, Organic Maps)
 - Traduction instantanée (Google Translate)
 - Messagerie sécurisée (Signal, Telegram)
 - Transport local (Rome2Rio, Citymapper, NAVER Map)
- Ton **matériel de sécurité** :
 - Batterie externe
 - Lampe de poche
 - Mini trousse de 1er secours
 - Spray au poivre (si autorisé)



01

SÉCURITÉ PHYSIQUE

2. Préparation de ton "filet" : contacts, routines, copies

Le filet, c'est ce qui te retient si tu tombes.

Même symboliquement.

Prévois :

- Une amie ou une personne de confiance qui connaît ton itinéraire (même approximatif). Le simple fait de savoir que quelqu'un suit de loin ton parcours de loin apporte un apaisement.
- Un point de contact tous les X jours pour donner de tes nouvelles
- Un document partagé avec cette personne :
 - hébergements
 - horaires de transport
 - numéros locaux (hébergeur, taxi recommandé)
- Une **routine quotidienne** de vérification :
 - état du téléphone
 - batterie portable chargée
 - niveau d'eau
 - trajet à venir

Cette routine, simple mais régulière, crée un sentiment de maîtrise.

Elle rassure. Elle stabilise. Elle t'ancrage dans l'instant.

3. Création de ta carte d'alerte (lieux + ressources locales)

Partir sans savoir qui appeler en cas de problème peut être une source majeure d'angoisse latente.

Anticipe :

- Localisation des **hôpitaux / centres médicaux** les plus proches
- Adresse et contact de **l'ambassade ou du consulat**
- Lieux "refuges" : cafés ouverts tard, hôtels avec réception 24h/24
- Répertoires d'aides locales pour femmes (certaines villes en ont)

Regroupe toutes ces infos sur ta fiche **Carte d'alerte** détachable (et/ou en version digitale dans ton téléphone), à garder à portée de main.

01

SÉCURITÉ PHYSIQUE

4. Adopte des réflexes corporels qui rassurent

Il y a aussi des gestes, des postures, des habitudes simples qui envoient un signal de sécurité à ton corps.

Par exemple :

- Marcher **la tête haute**, les épaules ouvertes : posture de présence
- Regarder autour de toi calmement, sans fixer : posture de conscience
- Avoir toujours **une main libre** et ton téléphone facilement accessible
- Choisir des **tenues pratiques, adaptées à la culture locale**, qui ne t'isolent pas

Ces micro-détails ont un impact énorme sur ta sensation de sécurité. Ton corps reçoit le message : "je maîtrise mon environnement".

Tes outils prêts à l'emploi

- **Check-list sécurité avant départ**
- **Modèle de fiche SOS "Carte d'alerte"**
- **Routine quotidienne imprimable (1 minute le matin)**

Ces documents sont disponibles dans la section "Ressources" à la fin de ce guide, à remplir.

EXEMPLE

Beaucoup de femmes redoutent les premiers jours d'un voyage solo. La peur est intense : *"Et si quelque chose se passe mal ? Et si je panique ?"*

Mais lorsqu'elles prennent le temps de préparer un **pack de sécurité**, une routine quotidienne et une carte d'alerte, une transformation subtile s'opère.

Certaines constatent qu'elles dorment mieux dès la première nuit.

D'autres remarquent qu'elles osent plus facilement s'aventurer hors de leur quartier.

Le simple fait de savoir qu'elles ont des outils, des repères, des options... les libèrent.

CE QUE TU ÉLIMINES, REMPLACES, CONSTRUIS

- **Tu élimines** : l'hypervigilance constante, la paralysie face aux "et si...", la surcharge mentale des détails oubliés
- **Tu remplaces** : l'angoisse par des automatismes rassurants, les pensées en boucle par des routines
- **Tu crées** : une base solide qui soutient ton système nerveux et donc ta liberté d'explorer

SÉCURITÉ PHYSIQUE

PILIER 1



01

SÉCURITÉ PHYSIQUE

Et surtout, fais-toi confiance. Si tu ne le sens pas, tu peux toujours rentrer avant la nuit tombée. C'est un réflexe simple qui apaise immédiatement.

Tu as maintenant posé les fondations.

Ton corps peut souffler. Ton cerveau peut se détendre.

Tu commences à te porter toi-même.

Dans le chapitre suivant, nous allons nous attaquer à un autre ennemi sournois : **la confusion mentale liée à la logistique.**

Tu vas apprendre à créer ta **Carte de clarté mentale**, pour voyager l'esprit libre.





PILIER 2

SÉCURITÉ LOGISTIQUE

02 SÉCURITÉ LOGISTIQUE

Ta Carte de clarté mentale : gagne en contrôle pour voyager l'esprit léger

Ce que couvre ce pilier et pourquoi c'est crucial

Ce n'est pas toujours la peur du danger qui bloque le départ.
Parfois, ce qui pèse, ce sont **toutes les micro-décisions à prendre**.

*Les "Et si je ne trouve pas ce train ?", "Et si je me perds entre deux villes ?", "Et si j'oublie une étape ?",
"Et si mon hébergement est annulé à la dernière minute ?"*

Ces pensées ne sont pas dramatiques, mais elles s'additionnent. Elles créent une fatigue mentale **avant même le début du voyage**.

Tu as peut-être déjà ressenti cette sensation floue, un peu étouffante : vouloir partir, mais sans savoir par quel bout commencer. Se noyer dans les infos, les blogs, les guides, les comparateurs de vols... jusqu'à en perdre l'envie.

Ce que ton cerveau réclame dans ces moments-là, ce n'est pas "plus d'informations", mais **plus de clarté**.

Et c'est exactement ce que ce pilier va t'apporter.

02

SÉCURITÉ LOGISTIQUE

Tes actions

Crée une map visuelle ultra simple de ton itinéraire avec 1 point central, 2 déplacements maximum et des zones tampon.

Même si ton voyage est encore flou, poser une base simple et flexible apaise instantanément la surcharge mentale.

Pourquoi ça marche ?

Le cerveau déteste l'ambiguïté prolongée.

Lorsqu'il doit traiter **trop d'options** en même temps, il entre en surcharge cognitive. Résultat : procrastination, stress, fatigue, voire blocage total.

À l'inverse, lorsque l'environnement est **structuré et prévisible**, le cerveau retrouve son calme.

Ce principe est issu de la théorie de la charge cognitive (Sweller, 1988) : plus l'environnement est clair, moins le cerveau se fatigue et plus il reste disponible pour des tâches créatives ou émotionnelles.

Créer une carte logistique simple, c'est donc libérer de l'espace mental pour ce qui compte vraiment : **vivre l'expérience** du voyage.

Étapes pour créer ta Carte de clarté mentale

1. Simplifie ton itinéraire

Quand on prépare un voyage, on a souvent tendance à vouloir tout voir, tout faire, tout cocher. Mais multiplier les étapes peut vite devenir une source de fatigue mentale : transports à enchaîner, bagages à refaire, nouveaux repères à prendre... Cela laisse moins de place à l'imprévu et à la détente.

Pose-toi simplement cette question :

De quoi ai-je besoin en ce moment : bouger ou me poser ?

02

SÉCURITÉ LOGISTIQUE

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Certaines personnes se sentent revivifiées par un rythme intense et des déplacements fréquents. D'autres, au contraire, ont besoin de ralentir et de s'ancrer dans un seul lieu pour profiter pleinement.

Astuce

Utilise un outil visuel simple : carte dessinée à la main, Google Maps personnalisé, ou le template "Carte de clarté" (voir ressources). Cela rend tes choix concrets et aide ton cerveau à se sentir plus serein.

2. Ajoute des zones tampon à ton planning

Un piège courant chez les voyageuses débutantes : surcharger les journées.
Musées, cafés, transports, activités, trajets...

Résultat : le voyage devient une **to-do list en mouvement** plutôt qu'un espace de respiration.

Anticipe dès maintenant **des zones vides**.

- Des demi-journées sans programme
- Une journée "off" après un déplacement
- Une soirée sans plan fixe

Ces "zones tampon" permettent au corps et à l'esprit de **digérer l'expérience**. Et elles te donnent la liberté de suivre ton intuition sur place.

66

On a souvent peur d'être seule, de passer (trop) de temps avec soi-même lorsqu'on décide de voyager seule. La vérité ? On rencontre bien plus de monde que lorsque l'on part avec des ami·e·s.

Ainsi, notre planning peut être changé du jour au lendemain suite à ces rencontres. C'est complètement OK.

D'où l'importance de se laisser du temps libre.

02

SÉCURITÉ LOGISTIQUE

3. Prépare ton Plan B logistique

Tu n'as pas besoin de tout prévoir.

Mais tu as besoin de **savoir quoi faire si ton plan A échoue**.

Identifie à l'avance :

- Un hébergement de secours dans chaque zone
- Une solution de transport alternative (bus si train annulé, par exemple)
- Des contacts utiles (réception d'hôtel, ami local, hotline voyageur)
- Un budget d'urgence (40-50€/monnaie locale en cash + carte avec plafond sécurisé)

Ne mets jamais toutes tes ressources au même endroit. Garde deux cartes bancaires séparées (par exemple ton sac principal + une poche discrète) et répartis ton argent liquide.

Cette précaution toute simple permet de limiter les mésaventures : perte d'un portefeuille, carte bloquée, plafond bancaire atteint au pire moment... Si une option tombe, il t'en reste toujours une autre.

Aujourd'hui, tu peux aussi te tourner vers les banques en ligne internationales (Wise, Revolut, etc.). Elles offrent des cartes gratuites ou peu coûteuses qui permettent de payer directement en monnaie locale avec 0 ou peu de frais. Et pour plus de sécurité, tu peux même intégrer tes cartes dans ton smartphone via Apple Pay ou Google Pay.

Bref : diversifier tes moyens de paiement, c'est t'offrir une sérénité supplémentaire et éviter que la peur financière ne vienne gâcher ton voyage.

Ne cherche pas à éliminer le risque mais à **réduire l'inconnu**.

« Quand j'ai effectué un semestre en Chine, il fallait payer 4 mois de loyer d'un coup. À l'époque (2014...), c'était trop cher de payer par carte et j'ai dû retirer une grosse somme en liquide. Problème : mon plafond bancaire ne me le permettait pas. Heureusement, ma coloc avait plusieurs cartes avec elle, ce qui m'a sauvée. Depuis, je pars toujours avec au moins 2 cartes bancaires. C'est une petite habitude qui enlève un poids énorme une fois en voyage, peu importe que je sois en France ou à l'étranger. »

02 SÉCURITÉ LOGISTIQUE

4. Allège tes décisions quotidiennes

Plus tu décides **en amont**, moins tu fatigues ton cerveau sur place.

Voici ce que tu peux anticiper :

- Repérage des cafés et restaurants safe dans chaque quartier
- Repérage visuel des itinéraires (Google Street View est ton ami)
- Heure d'arrivée optimale (éviter les arrivées tardives)
- Heure limite à laquelle tu choisis de "rentre" chaque soir

Ce n'est pas du contrôle excessif, c'est du soin préventif.

“

Et avec les applis comme Google Maps, c'est très simple de tout sauvegardé pour établir un itinéraire. Cela libère de la charge mentale.

Tes outils prêts à l'emploi

- **Template "Carte de clarté"** à remplir avec :
 - ton point central
 - tes déplacements
 - tes zones tampons
 - ton plan B
- **Checklist des décisions à prendre avant le départ**
- **Fiche "Journée light"** : exemple d'une journée équilibrée

EXEMPLE

De nombreuses femmes partent avec l'envie de "laisser place à l'imprévu". Et c'est beau, sur le papier.

Mais dans la pratique, l'imprévu devient stressant quand il s'ajoute à un **terrain flou**. Une fois qu'elles créent une Carte de clarté mentale, beaucoup rapportent une sensation immédiate de calme :

- "Je sais où je vais."
- "Je sais quoi faire si ça change."
- "Je ne me perds plus dans les détails."

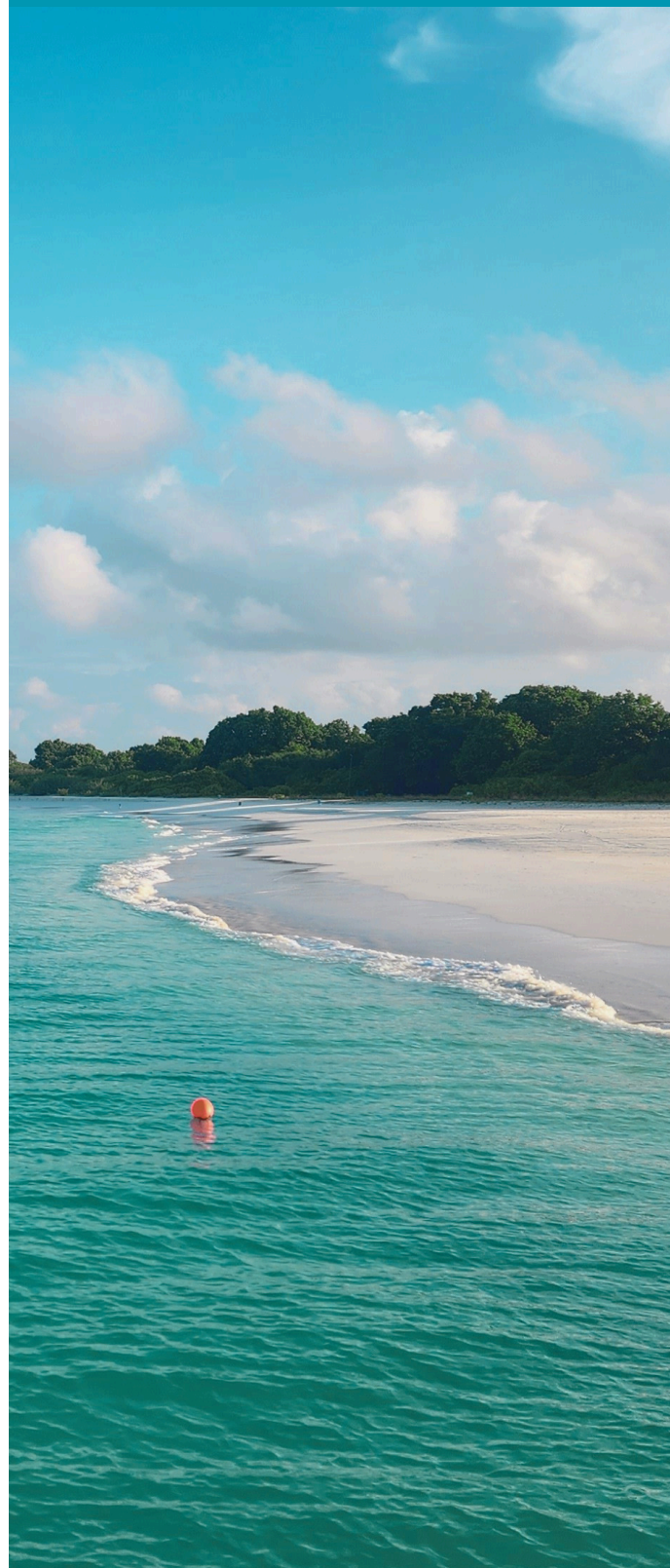
Cette carte n'est pas une prison. C'est un **cadre souple et rassurant** qui te permet d'être plus libre, pas moins.

CE QUE TU ÉLIMINES, REMPLACES, CONSTRUIS

- **Tu élimines** : les listes infinies, l'angoisse de rater quelque chose, le flou logistique
- **Tu remplaces** : l'hyper-planification par une carte fluide et structurée
- **Tu crées** : un voyage à ton rythme où tu gardes la main sans t'épuiser

SÉCURITÉ LOGISTIQUE

PILIER 2



02

SÉCURITÉ LOGISTIQUE

La clarté mentale n'est pas un luxe. C'est une base.

Et maintenant que tu l'as posée, tu peux t'ouvrir à ce qui vient : les émotions, les vagues, les révélations.

C'est l'objet du prochain pilier : **ta sécurité émotionnelle.**



A person with short blonde hair, wearing a dark long-sleeved shirt, olive green pants, and black boots, is sitting on a large, dark, porous rock on a sandy beach. The person is looking out over a turquoise ocean under a clear blue sky. In the background, there is a green, hilly coastline. A white rectangular box is overlaid on the image, containing the text 'PILIER 3' and 'SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE' separated by a horizontal line.

PILIER 3

SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

03

SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Le Bouclier mental : apprivoise tes émotions sans te laisser déborder

Ce que couvre ce pilier et pourquoi c'est crucial

Voyager seule, ce n'est pas juste organiser un départ ou réserver un billet. C'est aussi, et surtout, **faire face à soi-même**.

Quand tu pars seule, tu te retrouves soudain sans les repères habituels.

Pas de partenaire avec qui partager.

Pas d'amie pour te rassurer.

Pas de routine pour absorber les montées d'angoisse ou les baisses d'énergie.

Et dans ce vide, il y a de la beauté... mais aussi de la **vulnérabilité**.

Car l'isolement, le silence ou l'inconnu peuvent réveiller en toi des vagues émotionnelles imprévisibles :

- Une sensation de solitude aiguë dans une rue pleine de monde
- Une crise de larmes inexplicable après un moment de grâce
- Une panique soudaine à l'approche d'un lieu inconnu

Ces émotions ne sont pas un problème.

Elles sont **une partie du processus**. Mais pour les traverser sans te noyer, tu as besoin d'un outil : ton **Bouclier mental**.

66

Je me souviens d'un coup de blues à Rio après m'être fait arnaquer par un chauffeur de taxi. J'étais fatiguée, un peu honteuse et le moral dans les chaussettes. J'ai appelé une amie pour tout raconter et me reconforter, puis je me suis poussée à ressortir. Ce petit geste (marcher seule dans les rues) m'a redonné confiance. J'ai compris que la sécurité émotionnelle ne consiste pas à éviter toute difficulté mais à trouver comment rebondir.

03

SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Tes actions

Crée ton Kit émotionnel d'urgence avec :

- Une phrase refuge
 - Un ancrage sensoriel
 - Un rituel de recentrage express
- Ce kit devient ton allié, ton filet de secours intérieur.

Pourquoi ça marche ?

Selon les travaux de James Gross (1998) sur la régulation émotionnelle, les personnes capables de **reconnaître, nommer et contenir leurs émotions** ont une plus grande résilience face à l'inconnu.

La peur, la solitude ou la nostalgie n'ont pas besoin d'être "éliminées". Elles ont besoin d'être **accueillies dans un contenant stable**.

Et c'est exactement ce que ton Bouclier mental va créer :

- Un espace où tu peux ressentir sans être submergée
- Un système simple que tu peux activer à tout moment
- Une stabilité intérieure qui te suit, quel que soit le lieu

03 SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Étapes pour activer ta sécurité émotionnelle

1. Identifie ton “moment critique”

Certaines émotions surgissent toujours aux mêmes moments.

- À l’aéroport
- Dans la chambre d’hôtel
- Au moment de dîner seule
- À la tombée de la nuit
- En fin de séjour

Repère à l’avance ton point de fragilité émotionnelle habituel. Cela permet d’anticiper, donc de désamorcer.

Demande-toi :

À quel moment je me sens souvent seule, vulnérable ou instable ?

2. Crée ton ancrage positif

Un ancrage, c’est un déclencheur sensoriel qui **ramène ton cerveau à un état de calme ou de réconfort**.

Exemples :

- **Une odeur** (huile essentielle, parfum, crème)
- **Un son** (playlist apaisante, mantra, bruit de nature)
- **Une photo** (toi dans un moment de joie, un lieu ressource)
- **Un objet** (bijou, caillou, foulard, carnet)

Ce petit rituel d’ancrage (actif en moins de 30 secondes) permet de reprogrammer ton système émotionnel.

66

Pour me calmer lorsque je sens une peur irrationnelle monter, j’ai mes petits rituels. J’embarque toujours ma peluche préférée (oui, même à 33 ans !) et je garde sur moi quelques photos des personnes qui me sont chères. Ces ancrages simples me rappellent que je ne suis jamais vraiment seule, où que je sois.

03 SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

3. Élabore ta phrase refuge

Le cerveau est très sensible au langage. Une **phrase courte, répétée intérieurement**, peut agir comme un filet de sécurité émotionnelle.

Exemples de phrases :

- "Je suis en sécurité ici, maintenant."
- "Je peux ressentir et rester calme."
- "Je n'ai pas besoin d'aller mieux, j'ai juste besoin de rester avec moi."

Choisis une phrase qui te parle, ou crée la tienne. Écris-la dans ton carnet ou mémorise-la. Elle devient ton mantra d'auto-réassurance.

4. Installe un rituel de recentrage express

Quand une vague émotionnelle monte, tu n'as pas toujours le temps ou l'énergie de méditer pendant 20 minutes.

Mais tu peux créer un **rituel de recentrage express de 5 minutes**, à utiliser n'importe où.

Voici une proposition :

- 1 minute de respiration
- 2 minutes d'écriture libre dans ton mini-journal
- 2 minutes de toucher : poser ta main sur ton cœur ou ton ventre

Ce rituel est court, simple mais profond. Il te permet de **rester présente à toi**, sans t'échapper ni te forcer.

“

Selon plusieurs recherches, une technique de respiration particulièrement efficace pour calmer le système nerveux consiste à inspirer profondément par le nez, ajouter une petite seconde inspiration rapide (toujours par le nez, comme un "shot d'air" supplémentaire), puis expirer longuement par la bouche.

Une amie coach en régulation du système nerveux me l'a partagée : elle la pratique depuis plus d'un an et en constate chaque jour les effets apaisants.

Tes outils prêts à l'emploi

- **Mini journal "Bouclier mental"** avec :
 - espace d'ancrage
 - page "mantra refuge"
 - tes zones tampons
 - page de recentrage express
- **Fiche "Kit émotionnel d'urgence"** à imprimer et glisser dans ton sac

EXEMPLE

Les femmes ont peur d'être envahies par la solitude en voyage solo.

Et cette peur devient souvent **une prophétie auto-réalisatrice** : elles la redoutent tellement qu'elles en oublient de s'ancrer, de se rassurer, de s'écouter.

Mais une fois qu'elles créent **leur propre bouclier mental**, une chose simple mais puissante se produit :

- elles se sentent **accompagnées par elles-mêmes**.

Un moment de panique devient un moment de retour à soi.

Un creux émotionnel devient un espace d'intimité.

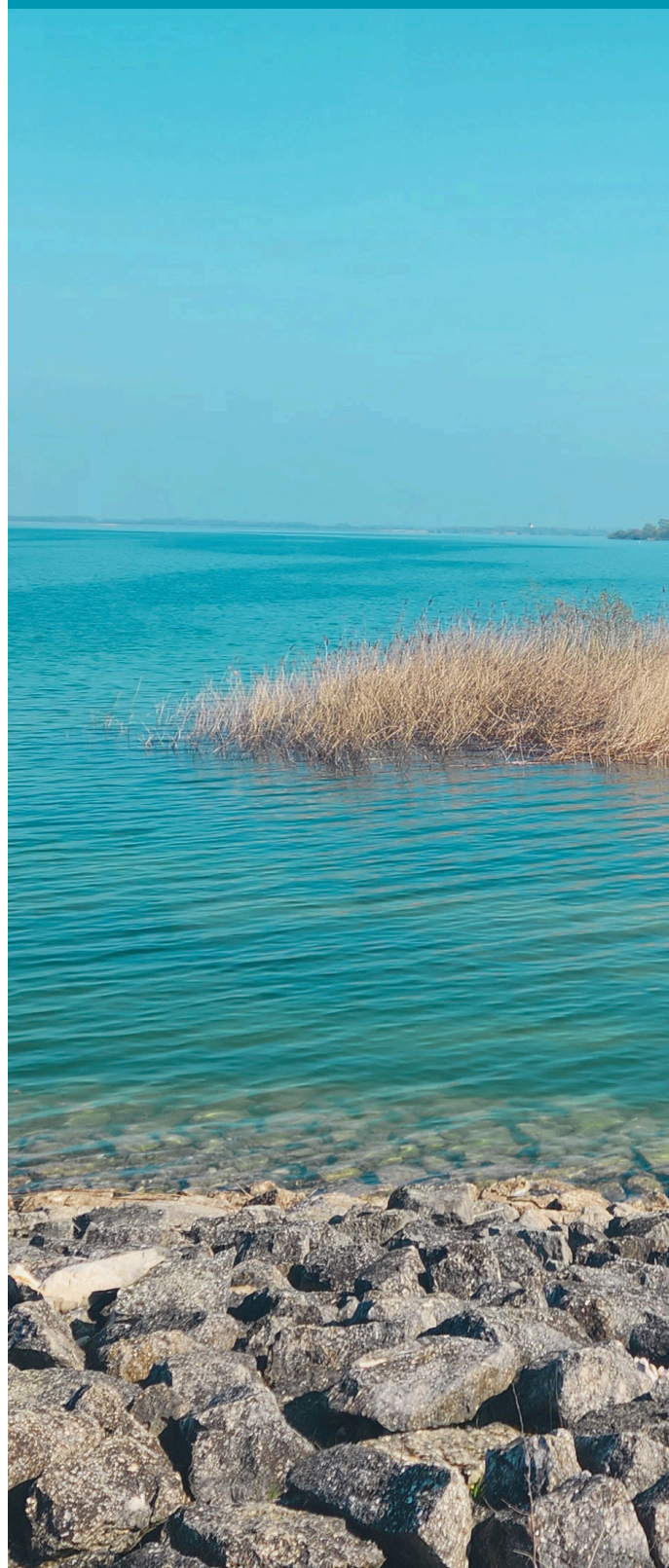
Elles n'attendent plus quelqu'un d'extérieur pour les apaiser. Elles deviennent leur propre refuge.

CE QUE TU ÉLIMINES, REMPLACES, CONSTRUIS

- **Tu élimines** : la peur de "mal réagir", les crises émotionnelles non contenues, le repli
- **Tu remplaces** : l'évitement par l'accueil, la panique par la respiration
- **Tu crées** : une relation intérieure stable, douce, sécurisante

SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

PILIER 3



03

SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Tu sais maintenant comment te contenir émotionnellement.

Tu sais que tu n'as pas à être forte tout le temps juste à **être avec toi**, avec présence et bienveillance.

Reste un dernier pilier à activer : **ta sécurité identitaire**.

Celle qui change ta posture. Ta voix. Ton regard sur toi-même.

Celle qui t'aide à devenir **la femme qui voyage seule et se sent puissante en le faisant**.





PILIER 4

SÉCURITÉ IDENTITAIRE

04 SÉCURITÉ IDENTITAIRE

Reprogrammation de l'image de soi : deviens la femme qui voyage seule, en paix et en puissance

Ce que couvre ce pilier et pourquoi c'est crucial

Tu peux avoir tous les bons outils, toutes les bonnes infos, tous les bons réflexes...

Mais si, au fond de toi, tu ne te vois pas comme une femme capable de voyager seule, **alors tu n'oseras pas**. Ou tu partiras, mais en portant avec toi cette sensation de décalage, de doute, d'imposture.

Car oui, ce que tu crois possible pour toi détermine ce que tu oses créer.

Et dans ce domaine, **le voyage solo agit comme un miroir**.

Il ne te demande pas de tout savoir. Il te demande de **croire que tu peux**.

Ce pilier est celui du basculement intérieur.

C'est ici que tu te reconnectes à une identité plus vaste, plus libre, plus vivante que celle que tu as peut-être portée jusqu'ici.

Pour te donner un exemple personnel : je mesure 1m55, et pourtant, je n'ai jamais laissé ma taille devenir un frein. J'ai appris que ce n'est pas ton physique qui détermine ta capacité à voyager seule, mais la posture intérieure que tu choisis d'adopter.

Tes actions

Active ton identité de "Voyageuse sereine" en créant un rituel d'auto-identification :

- Alter ego
- Visualisation
- Déclencheur symbolique

Ce petit "jeu" va reprogrammer ton système de croyances... en profondeur.

04 SÉCURITÉ IDENTITAIRE

Pourquoi ça marche ?

Selon Albert Bandura et sa théorie de l'**auto-efficacité**, ce que l'on croit être capable de faire **influence directement nos actions**.

En clair : si tu crois que tu peux gérer un voyage seule, tu agiras avec plus de calme, plus de clarté, plus d'élan.

Et inversement : si tu te perçois comme "pas faite pour ça", "trop fragile", "pas assez débrouillarde", tu activeras des comportements qui valident cette croyance.

Changer cette image, ce n'est pas te mentir. C'est **réactualiser ton regard sur toi-même**.

Ce que tu étais hier ne détermine pas ce que tu es en train de devenir.

Étapes pour reprogrammer ton image de toi en voyageuse

1. Crée ton alter ego voyageuse

L'alter ego n'est pas un masque. C'est une **extension de toi-même**, une version de toi déjà présente, que tu choisis de rendre visible et active.

Donne-lui un prénom, une personnalité, des valeurs.

Exemples :

- Elle est calme, curieuse, confiante.
- Elle avance lentement mais sûrement.
- Elle s'habille de façon sobre, avec une touche de singularité.
- Elle marche droite. Elle regarde les gens dans les yeux.
- Elle fait confiance à son intuition.

04 SÉCURITÉ IDENTITAIRE

Tu n'as pas besoin de "jouer un rôle". Il s'agit plutôt d'**habiter une version plus assumée de toi**.

Écris une petite fiche de ton alter ego. Lis-la avant chaque départ, chaque nouvelle étape.

Même Beyoncé a un alter ego. Elle l'a appelé Sasha Fierce. Une version d'elle-même plus confiante, plus audacieuse qu'elle invoque avant de monter sur scène. Parce que, oui, même les femmes les plus puissantes ont besoin d'un coup de pouce pour oser pleinement.

2. Pratique la visualisation quotidienne

Ce que le cerveau imagine **avec intensité et répétition**, il finit par le croire réel.

Chaque matin, ou soir, prends 5 minutes pour te visualiser :

- En train de marcher seule dans une ville
- De commander un plat dans un restaurant local
- D'explorer un lieu, de sourire à une inconnue, de t'asseoir au soleil

Fais-le **avec tous tes sens** : ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu ressens.

Plus c'est incarné, plus c'est efficace.

3. Choisis un déclencheur symbolique

Un objet, un vêtement, un accessoire qui t'**aide à entrer dans cette nouvelle posture**.

Exemples :

- Un foulard particulier
- Une bague
- Un carnet
- Un parfum
- Une paire de chaussures spécifiques

Ce déclencheur devient un **ancrage d'identité**. Il te rappelle qui tu es en train de devenir. Chaque fois que tu le touches ou le portes, tu te reconnectes à ton Alter égo voyageuse.

Tes outils prêts à l'emploi

- **Fiche alter ego voyageuse** (nom, traits, postures, intentions)
- **Exercice guidé de visualisation**
- **Checklist "Déclencheur symbolique"** : comment choisir, comment l'utiliser
- **Espace journal** : "Aujourd'hui, j'ai agi comme..."

EXEMPLE

Beaucoup de femmes n'osent pas partir seules non pas parce qu'elles n'en sont pas capables... mais parce qu'elles **ne se voient pas comme des femmes capables de le faire.**

Et souvent, il suffit d'un déclic symbolique (un prénom, un carnet, une posture) pour qu'un changement s'amorce.

Elles marchent différemment. Elles parlent différemment. Elles pensent : "je suis peut-être cette femme, finalement".

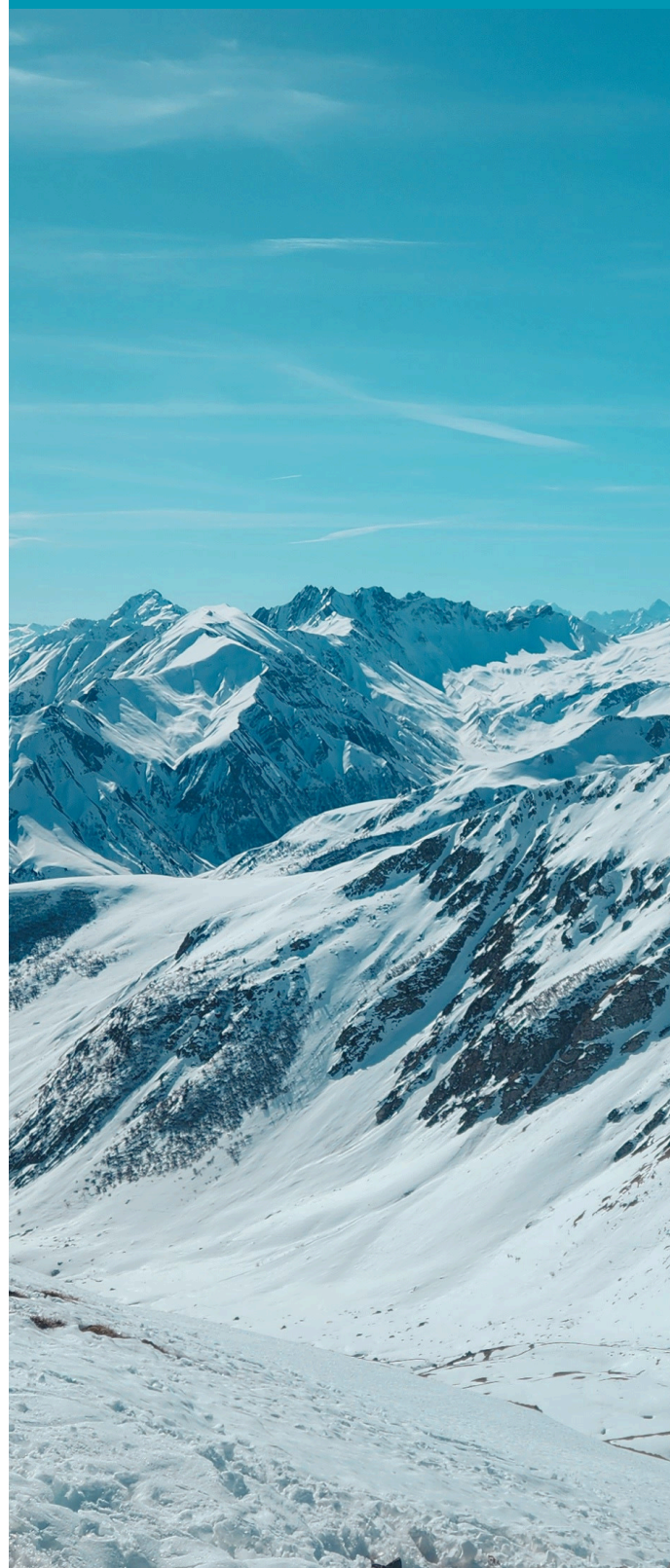
Et très vite, elles arrêtent de douter. Non pas parce que tout est parfait, mais parce qu'elles **se sentent alignées** avec leur propre vision d'elles-mêmes.

CE QUE TU ÉLIMINES, REMPLACES, CONSTRUIS

- **Tu élimines** : la sensation de "ne pas être faite pour ça", les doutes identitaires, la peur de ne pas être légitime
- **Tu remplaces** : la passivité par l'intention, la projection négative par une incarnation active
- **Tu crées** : une nouvelle version de toi : plus libre, plus consciente, plus souveraine

SÉCURITÉ IDENTITAIRE

PILIER 4



04 SÉCURITÉ IDENTITAIRE

Tu n'as plus besoin d'attendre d'être validée par quelqu'un d'autre.

Tu es déjà celle qui peut voyager seule.

Et maintenant, tu as les outils pour le faire avec **clarté, confiance et calme**.

Il est temps de conclure cette étape du voyage... pour mieux le commencer.



A person with a blue backpack is sitting on a rocky cliff, looking out over a coastal town and the sea. The scene is set against a backdrop of a blue sky and a steep, rocky hillside with green vegetation. The person is wearing a blue backpack and a light-colored shirt. The text 'CONCLUSION' is overlaid on the image in a large, bold, black serif font, with a horizontal line underneath it. Below the line, the text 'Voyager seule ne s'improvise pas... mais s'apprend' is written in a smaller, black sans-serif font.

CONCLUSION

Voyager seule ne s'improvise
pas... mais s'apprend

CONCLUSION

OSE VOYAGER SEULE

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que quelque chose en toi a déjà commencé à bouger.

Tu ne lis pas ces mots par hasard.

Tu es probablement à une étape charnière de ta vie : un entre-deux, un besoin de te retrouver, une envie de faire le point.

Et tu sens, confusément ou clairement, que **le voyage solo est un passage important**.

Mais pas n'importe comment.

Voyager seule ne se résume pas à un acte de bravoure ou un simple choix logistique.

C'est un **chemin intérieur**, une réappropriation.

Ce n'est pas l'absence d'autres... c'est la présence à toi.

Pas une fuite, mais un ancrage.

Pas une performance, mais une renaissance.

“

« Salut, la peur. Merci d'être là. Tu es la preuve que je fais le bon choix »

best-seller Wild, de Cheryl Strayed

Ce que tu as appris

Tu as découvert que la peur n'était pas ton ennemie.

Elle était juste **le signal que ta sécurité intérieure n'était pas encore activée**.

Tu as appris que tu pouvais, à travers 4 piliers simples et puissants, construire **un espace de confiance durable** où que tu sois.

Tu as :

- Appris à protéger ton **corps** (sécurité physique)
- Allégé ta charge mentale par la **clarté logistique** (sécurité logistique)
- Développé des rituels pour **accueillir tes émotions** sans te perdre (sécurité émotionnelle)
- Reprogrammé ton **identité intérieure** (sécurité identitaire)

Ces piliers ne sont pas figés.

Ils vivent avec toi.

Tu peux les activer, les renforcer, les adapter à chaque étape, chaque lieu, chaque voyage.

Voyager seule : un outil, pas une fin

Ce guide ne cherche pas à faire de toi une baroudeuse infatigable.

Il cherche à t'offrir un **espace de liberté**.

La liberté de partir... ou de rester.

La liberté de dire oui... ou non.

La liberté de changer d'avis, de rythme, de pays, de vie.

Le voyage solo devient alors un outil parmi d'autres pour **t'écouter, te faire confiance, te choisir**.

Et ce que tu apprends sur la route, tu ne le perdras jamais.

Tu le ramèneras avec toi : dans tes décisions, dans tes relations, dans ton regard sur toi-même.

Et maintenant ?

Peut-être que tu vas poser ce guide et réserver ton billet.

Peut-être que tu vas d'abord créer ton Pack sécurité.

Peut-être que tu vas simplement commencer à t'imaginer marcher dans une ville inconnue, libre et calme.

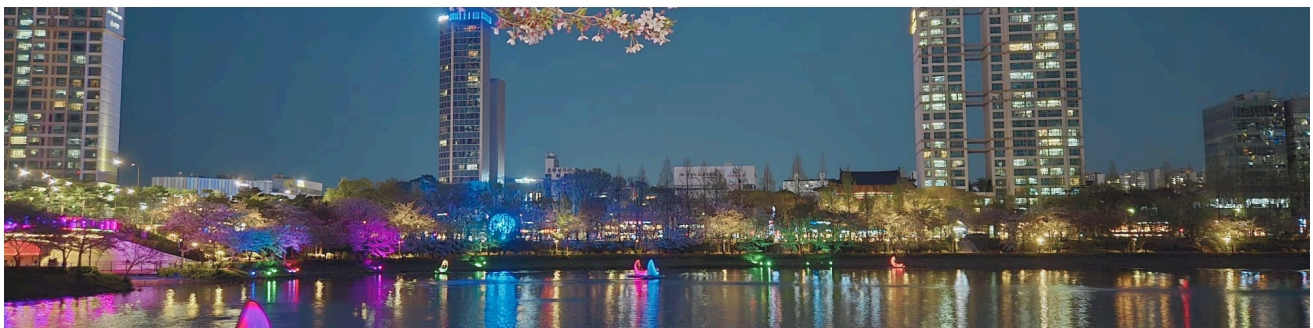
Tout commence là.

Dans une décision douce, intime, puissante : **celle de te choisir**.

Et moi, je serai là (à travers ces pages, ces outils, ces mots) à chaque étape.

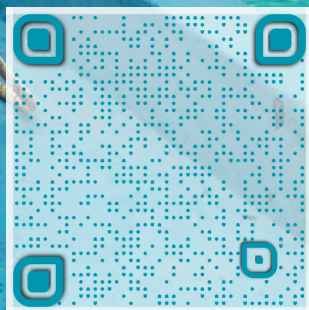
Bon voyage à toi,

Faustine



TES ESSENTIELS

RESSOURCES À
DÉCOUPER/TÉLÉCHARGER/
COMPLÉTER





CHECKLIST DÉCISION AVANT DÉPART

Objectif : éviter le stress de dernière minute en validant à l'avance tous les choix importants.

LOGISTIQUE

- ☐ Dates exactes de départ et de retour fixées
- ☐ Hébergement réservé ou repéré pour les premières nuits
- ☐ Transport principal confirmé (billets ou réservation)

SÉCURITÉ

- ☐ Assurance voyage souscrite et contacts notés
- ☐ Personne référente informée de mon itinéraire
- ☐ Plan d'urgence en cas de problème défini

BUDGET

- ☐ Montant global du voyage estimé
- ☐ Répartition par postes (hébergement, repas, activités, imprévus)
- ☐ Mode(s) de paiement choisi(s)

MOTIVATION & BIEN-ÊTRE

- ☐ Objectif personnel du voyage clarifié
- ☐ Liste des activités/plaisirs que je veux absolument vivre
- ☐ Déclencheur symbolique choisi et préparé

À cocher progressivement dans les semaines précédant ton départ.





CARTE DE CLARTÉ MENTALE (ITINÉRAIRE SIMPLE)

CRÉER UNE VISION CLAIRE, SIMPLE ET MAÎTRISÉE DE TON VOYAGE
POUR APAISER TON MENTAL

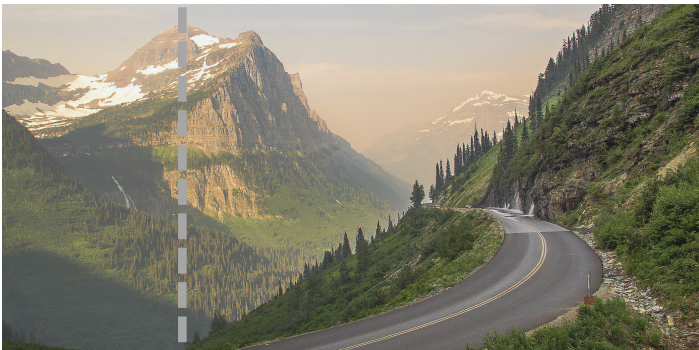
TON POINT CENTRAL/LIEU PRINCIPAL :

.....

ÉTAPES PRÉVUES :

1.

2.



DÉPLACEMENTS :

• **TRAJET 1 :**

• **TRAJET 2 :**

ZONE TAMPON / JOUR OFF PRÉVU :

• **DATE :**

PLAN B HÉBERGEMENT/TRANSPORT :

• **HÉBERGEMENT ALTERNATIF :**

.....

• **MOYEN DE TRANSPORT DE SECOURS :**

.....





CHECKLIST SÉCURITÉ SOLO

À FAIRE AVANT LE DÉPART

DOCUMENTS IMPORTANTS

- ☐ Passeport/carte d'identité valide
- ☐ Copies papier + scans numériques stockés dans le cloud
- ☐ Assurance voyage/carte européenne de santé
- ☐ Réservations d'hébergement et transport sur le portable (ou imprimées)
- ☐ Consultation médicale si nécessaire (vaccins, ordonnance de secours...)

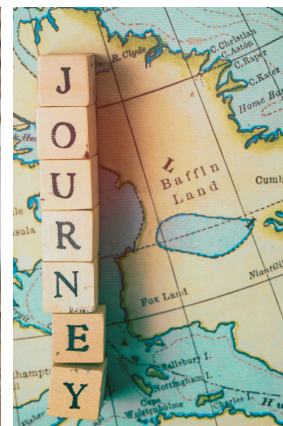
OBJETS ESSENTIELS

- ☐ Adaptateur international
- ☐ Chargeurs & batterie externe
- ☐ Trousse de 1er secours (pansements, etc.)
- ☐ Lampe torche/sifflet
- ☐ Cartes bancaires (minimum 2) + petite somme en espèces

APPS À INSTALLER

- ☐ Cartes offline (Maps.me, Organic Maps)
- ☐ Google Translate + dictionnaire offline
- ☐ Messagerie sécurisée (Signal, Telegram)
- ☐ Applications de transport local (NaverMap, CityMapper, Grab, etc.)

À cocher progressivement dans les semaines précédant ton départ.





FICHE SOS CARTE D'ALERTE

OBJECTIF : avoir sous la main toutes les infos essentielles en cas d'urgence, même sans connexion ou batterie.

TON IDENTITÉ

Nom :

.....

Âge : Nationalité :

ADRESSE DE TON HÉBERGEMENT ACTUEL

Nom / Adresse / Contact :

.....

CONTACTS D'URGENCE

Personne de confiance à prévenir :

Nom : Tél :

Numéro d'ambassade ou consulat (du pays d'origine) :

.....

Numéro local d'urgence (police/ambulance) :

.....

INFOS PRATIQUES RAPIDES

Groupe sanguin :

Traitements médicaux/allergies à connaître :

.....

À imprimer en 2 exemplaires : 1 dans ton sac, 1 dans ton logement. Également à sauvegarder sur ton smartphone.



FICHE ALTER EGO VOYAGEUSE

NOM DE MON ALTER EGO :

TRAITS DOMINANTS (ENTOURE CEUX QUI TE RESSEMBLENT) : ☐ CALME

☐ CURIEUSE ☐ CONFIANTE ☐ PRÉSENTE ☐ AUTONOME ☐ AUDACIEUSE

☐ DOUCE ☐ RÉSERVÉE MAIS DÉTERMINÉE ☐ AUTRE :

POSTURE CORPORELLE QUAND ELLE MARCHE SEULE :

.....

MANIÈRE DE PARLER, DE RÉAGIR, DE S'HABILLER :

.....

.....

INTENTIONS PROFONDES DE VOYAGE (CE QU'ELLE CHERCHE À VIVRE/RESSENTIR)

•

•

**SES RESSOURCES INTÉRIEURES (CE SUR QUOI ELLE S'APPUIE QUAND ELLE
DOUTE) :**

•

•

PHRASE D'IDENTIFICATION (À RELIRE CHAQUE MATIN) :

"

....."

À relire avant chaque départ, changement d'étape ou moment de doute.



CHECKLIST DÉCLENCHEUR SYMBOLIQUE

Objectif : choisir un objet physique qui te connecte à ton alter ego voyageuse et à ta puissance intérieure

Critères de choix (entoure ceux qui te parlent) :

- ☐ Léger et discret
- ☐ Facile à porter / emporter (bijou, foulard, carnet, porte-clé...)
- ☐ Unique ou peu utilisé au quotidien
- ☐ Symbolique (offert, trouvé, acheté consciemment)
- ☐ En lien avec une qualité que tu veux incarner

Que représente cet objet pour moi ?

.....

.....

.....

Quel souvenir, quelle émotion ou quelle force évoque-t-il ?

.....

.....

.....

Quand je le porte/touche/utilise, je me rappelle que...

.....

.....

.....

Garde ton objet visible ou accessible pendant le voyage. Utilise-le comme un rituel d'activation chaque matin ou à chaque changement d'étape.





EXERCICE GUIDÉ DE VISUALISATION

OBJECTIF : renforcer ton sentiment de légitimité et d'ancrage en incarnant intérieurement ton alter ego voyageuse.

Lis ce texte lentement, ou enregistre-toi pour l'écouter au calme, yeux fermés.

Imagine-toi dans une ville étrangère. Tu marches seule, le soleil effleure ta peau. Tu sens le sol sous tes pieds, ton souffle est calme. Tu n'es pas pressée. Tu observes, tu respires, tu es là. Tu avances comme si tu connaissais parfaitement ce lieu. Tu t'arrêtes devant un café. Tu commandes un plat dans une langue qui n'est pas la tienne, et tu souris.

Tu es cette femme. Sereine. Présente. Puissante.

Note ce que tu vois, ressens, entends :

Lieu :

Ambiance/météo/odeurs :

.....

Posture de ton corps :

.....

Émotions ressenties :

.....

Pensées à ce moment précis :

.....

Image ou mot-clé à retenir :

À pratiquer chaque matin pendant 7 jours avant ton départ.



BOUCLIER MENTAL

OBJECTIF : créer un espace personnel de recentrage, pour apprivoiser tes vagues émotionnelles

MON ESPACE D'ANCRAGE SENSORIEL

- Une odeur ressource (huile essentielle, parfum) :
.....
- Un son apaisant (musique, mantra, bruit blanc) :
.....
- Une image ressource (photo, paysage, objet) :
.....

MANTRA REFUGE (à lire à voix haute ou intérieurement)

"
..... "

MES ZONES TAMPONS À INTÉGRER

- Moment prévu de calme dans la journée :
.....
- Lieu ressource si je me sens dépassée :
.....

RITUEL DE RECENTRAGE EXPRESS (5 MIN)

- 1 minute de respiration guidée
- 2 minutes d'écriture libre (Comment je me sens maintenant ?)
- 2 minutes de silence les mains posées sur le cœur ou le ventre

À pratiquer chaque jour ou dès que tu ressens un trop-plein émotionnel.



ESPACE JOURNAL

OBJECTIF : renforcer l'intégration de ton Alter égo dans ton quotidien de voyageuse.

Chaque soir ou après une situation particulière, prends 5 minutes pour compléter cette page.

Aujourd'hui, j'ai agi comme mon Alter égo voyageuse quand...

.....

.....

.....

Ce que j'ai ressenti à ce moment-là :

.....

.....

.....

Qu'est-ce que cette situation m'a appris sur moi ?

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je choisis de renforcer demain ?

.....

.....

.....

Mot-clé du jour :

À répéter aussi souvent que possible pour créer un ancrage positif dans ton quotidien.



ROUTINE QUOTIDIENNE

OBJECTIF : créer un mini-rituel d'ancrage pour te reconnecter à ton calme et à ta puissance dès le réveil, même en voyage.

RITUEL DU MATIN (1 MIN)

1. Posture : assieds-toi droit(e), mains sur les cuisses, épaules détendues.

2. Respiration : 3 grandes respirations lentes (inspiration 4 sec - expiration 6 sec)

3. Phrase refuge (à voix haute ou intérieurement) : "*Je suis ici. Je suis en sécurité. Je suis capable.*"

4. Visualisation flash : imagine ton Alter égo marchant dans la rue avec assurance.

5. Intention du jour :
"*Aujourd'hui, je choisis de*"

À mettre en évidence dans ton logement ou dans ton carnet pour le relire chaque matin.



EXEMPLE D'UNE JOURNÉE ÉQUILIBRÉE

OBJECTIF : te montrer à quoi peut ressembler une journée douce, simple et équilibrée en voyage solo pour t'inspirer sans t'imposer un rythme rigide.

MATIN

- ☐ Réveil sans pression (entre 7h30 et 10h selon ton énergie)
- ☐ 1 minute de routine matinale (ancrage, phrase refuge, visualisation)
- ☐ Petit déjeuner dans un café local ou à l'hébergement (lieu calme de préférence)
- ☐ Écriture libre ou check-in émotionnel (5 à 10 minutes)

MI-JOURNÉE

- ☐ Balade ou activité douce (musée, parc, marché, bord de mer...)
- ☐ Pause café ou déjeuner léger dans un endroit repéré
- ☐ Temps libre/improvisé/sans objectif (lecture, observation, flânerie)

FIN D'APRÈS-MIDI

- ☐ Retour vers ton hébergement avant la nuit si besoin
- ☐ Moment d'intégration ou de pause (écriture, méditation, sieste, appel à un proche...)
- ☐ Repas simple ou takeaway dans un lieu sûr

SOIRÉE

- ☐ Rituel du soir : mini journal, gratitude ou lecture douce
- ☐ Préparation logistique du lendemain (si besoin)
- ☐ Coucher à l'heure qui respecte ton niveau d'énergie

Cette journée n'a pas pour but d'être parfaite, mais rassurante. Elle peut t'aider à créer ton propre rythme, en t'autorisant à ralentir.



KIT ÉMOTIONNEL D'URGENCE

OBJECTIF : avoir sous la main des moyens simples pour apaiser le stress, la peur ou la solitude en voyage.

MES OUTILS D'APAISEMENT RAPIDE

- ☐ Écouter une chanson qui m'apaise
- ☐ Faire 5 respirations profondes (4 sec inspire/6 sec expire)
- ☐ Avoir à porté de main un élément physique qui te ramène au calme immédiatement (collier, pierre, porte-clés, morceau de tissu doux)
- ☐ Ammener un mini flacon d'huile essentielle (lavande fine, orange douce, menthe poivrée selon préférence) ou stick inhalateur composé d'une odeur réconfortante
- ☐ Visualiser un endroit rassurant

MES ACTIONS

- ☐ Envoyer un message vocal à une personne ressource
- ☐ Boire un verre d'eau ou une boisson chaude
- ☐ Marcher 10 minutes dans un endroit sûr
- ☐ Noter mes pensées dans mon journal

MA MINI LISTE DE SECOURS

- Contact 1 : _____
- Contact 2 : _____
- Lieu refuge : _____

Ce kit agit comme un bouton "pause" émotionnelle. Utilise-le dès que tu sens la tension monter.



MERCI

Merci d'avoir parcouru ce guide.

En le lisant, tu as déjà posé un premier pas vers des voyages plus sereins, plus libres et plus alignés avec toi.

Ce livre n'est pas seulement un ensemble de conseils ou d'outils : il est une invitation à faire de chaque voyage une rencontre avec toi-même.

Où que tu ailles, souviens-toi :
chaque pas que tu oses est une victoire sur la peur.

Bon voyage.

« Voyager, c'est éprouver le sentiment merveilleux de vaciller dans l'inconnu »

Gaby Basora

FAUSTINE

Toutes les photos de paysages (hors ressources détachables) proviennent de mes voyages.

