Et si tu partais seule ?

se découvrir autrement

Le guide qui transforme l'envie de voyager seule en une ***aventure*** qui te ressemble.

Expériences réelles
Exercices
conseils pratiques
& check-list



Alexandra
digital voyage

Bienvenue

dans ton aventure

Si tu tiens ce guide entre les mains, ce n'est sûrement pas un hasard.

Peut-être que tu rêves de partir depuis longtemps, mais qu'une petite voix te murmure encore :
« Et si je n'étais pas capable ? »



Ici, tu trouveras bien plus que des conseils.

Tu découvriras des histoires vraies, des exercices, des check-lists et surtout une femme qui est passée par les mêmes doutes que toi.

J'ai écrit ce guide avec tout mon cœur.

J'espère qu'il t'aidera à faire ce premier pas vers la plus belle des aventures :
la tienne.

Prête ?

Alors… C'est parti !

Ce guide est pour toi *si...*



- [ ] Tu rêves de voyager seule mais tu n'oses pas encore.
- [ ] Tu attends souvent que quelqu'un soit disponible pour partir.
- [ ] Tu as peur de la solitude ou de l'insécurité.
- [ ] Tu ne sais pas comment organiser un premier voyage.
- [ ] Les imprévus t'angoissent un peu.
- [ ] Tu aimerais sortir de ta zone de confort...à ton rythme.
- [ ] Tu ressens qu'il est temps de vivre une aventure rien qu'à toi.



Tu es au bon endroit !





Ce que tu trouveras *dans ce guide*

- **Des conseils pratiques** pour préparer sereinement ton premier voyage.
- **Des exercices** pour dépasser tes peurs et gagner en confiance.
- **Des check-lists** pour ne rien oublier avant le départ.
- **Des récits authentiques** remplis d'émotion, de galères… et de fous rires.
- **Des solutions concrètes** pour voyager seule avec davantage de sérénité.

Et surtout : **l'envie irrésistible d'oser.**







Et si tu osais ...

... te choisir enfin



Pourquoi avons-nous parfois envie de partir...
mais peur de le faire ?

Il existe souvent deux petites voix à l'intérieur de nous.

La première chuchote « J'ai envie de partir. »

Elle rêve de liberté, de découvertes, de couchers de soleil et de rencontres inattendues.



Puis arrive l'autre...

« Oui... mais si je me perds ? Si je rate mon train ? Si je me fais voler ? Si je me sens seule ? »

Ces deux voix ne sont pas des ennemies.

Avoir envie de partir et avoir peur est parfaitement normal.

Sortir de sa ***zone de confort*** ne signifie pas prendre tous les risques.

Cela signifie simplement élargir, petit à petit, ce que l'on se croyait capable de faire.

Le but n'est pas de supprimer toute prudence. Le but est d'apprendre à avancer malgré une part d'inconnu.



Je ne suis pas *une aventurière*

Et toi, tu t'es peut-être déjà dit…

« Il faut être courageuse. »
« Il faut aimer le sac à dos. »
« Il faut parler anglais. »
« Il faut avoir de l'expérience. »
« Il faut partir loin. »



Et si tout cela était faux ?

Tu n'as pas besoin d'être une aventurière pour voyager seule.

Tu peux aimer ton confort.
Tu peux avoir un peu peur.
Tu peux partir à 30 kilomètres de chez toi.
Et tu peux vivre une aventure extraordinaire.

Commence simplement par un voyage qui correspond à **TA zone de confort** : une journée, un week-end, une ville voisine…

Le plus important c'est d'oser un peu plus qu'hier.



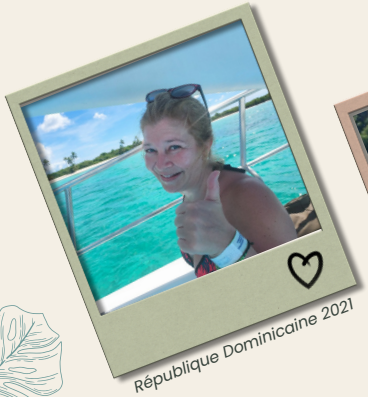
Mon histoire *en quelques mots....*

Moi c'est Alexandra...

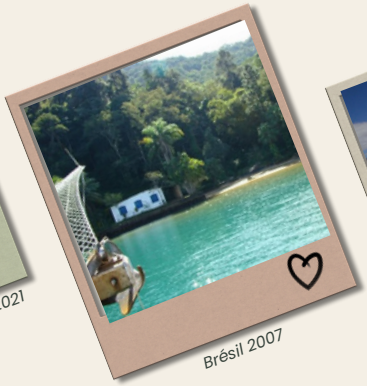
Je suis passionnée de voyages, de rencontres et de ces imprévus qui, sur le moment, nous donnent envie de pleurer... avant de devenir nos meilleures anecdotes.

J'ai vécu 7 ans en Amérique du Sud et parcouru plusieurs pays d'Europe, des Caraïbes et d'Amérique latine.

Voyager seule m'a appris bien plus que la géographie.



République Dominicaine 2021



Brésil 2007



Chili 2013

J'y ai appris à me débrouiller, à faire confiance à mon intuition, à demander de l'aide... et parfois à rire de mes propres galères.

Ce guide n'a pas été écrit pour t'apprendre à voyager parfaitement.
Il a été écrit pour te montrer que les plus beaux voyages sont souvent les plus imparfaits.

Bienvenue dans mon univers.

Prends ton billet, installe-toi confortablement...
Je t'emmène avec moi.

LE VOYAGE M'A APPRIS

à me choisir...







Bolivie 2013

« Je suis partie seule pour découvrir le monde… Je suis revenue avec des histoires, des rencontres et une version de moi-même que je ne connaissais pas encore. »


Le plus beau souvenir
ne sera peut-être pas
un paysage...
...mais la femme que tu
deviendras en chemin.

Voyager seule,
ce n'est pas changer de pays !

Quand on pense au voyage, on pense souvent à ce que l'on va découvrir

- Une plage
- Un marché coloré
- Une montagne
- Une ville inconnue

Pourtant le voyage commence souvent à l'intérieur de nous

Chaque journée t'invitera à prendre des décisions :

- Quel chemin prendre ?
- Où manger ?
- Que visiter ?
- Est-ce que je change mon programme ?
- Est-ce que je prends ce train ?
- Que faire maintenant que mon plan initial ne fonctionne plus ?

Au début, cela peut sembler déstabilisant

Puis, petit à petit, quelque chose change.

Tu réalises que tu sais choisir.

Que tu sais rebondir.

Et que tu es beaucoup plus capable que tu ne le croyais.



Ton voyage sera le tien. Et c'est justement ce qui le rend intéressant

Tu découvriras peut-être

Ton goût pour l'improvisation.

Ta capacité à t'adapter.

Ton besoin de liberté.

Ton envie de rencontres.

Ta capacité à prendre des décisions.

Ou simplement que tu apprécies davantage ta propre compagnie que tu ne le pensais

Le voyage ne te transforme pas en quelqu'un d'autre. Il révèle simplement la femme que tu étais déjà.

7 CHOSES
que le voyage peut t'apprendre



1* A te connaître
Tu es capable de plus de choses que tu ne le penses.

2* A avoir confiance en toi
Chaque décision devient une petite victoire.

3* A sortir de ta zone de confort
Sans jamais renoncer à ta sécurité.

4* À accueillir les imprévus
Ils deviendront souvent tes meilleurs souvenirs.

5* À regarder la vie autrement
Le bonheur se cache parfois dans les choses les plus simples.

6* À faire des rencontres incroyables
Certaines dureront toute une vie.

7* À te sentir profondément libre
Libre de ton temps. De tes choix. D'être toi.

Le voyage est une suite de connexions humaines où chaque personne rencontrée sur la route devient le témoin d'une aventure sans fausse note.

Ma zone de confort

N'est pas une prison

Sortir de sa zone de confort ne veut pas dire se mettre en danger.

On entend souvent qu'il faut « oser ». Pourtant, le courage ne consiste pas à faire quelque chose qui nous terrorise.

Pour moi, sortir de sa zone de confort, c'est élargir progressivement ce que l'on se croit capable de faire.

Aujourd'hui
peut-être que manger seule au restaurant te semble inconfortable.

Tu peux commencer
par prendre un café seule.

Puis
déjeuner.

Puis
passer une journée dans une ville que tu ne connais pas.

Puis
pourquoi pas un week-end.

Et un jour,
un vrai voyage.

La zone de confort n'est pas une frontière.
C'est un espace qui grandit
à chaque petit pas.

Et surtout :
ne confonds jamais courage et imprudence

Tu peux sortir de ta zone de confort tout en restant prudente.



A TOI DE JOUER

Quelle petite chose pourrais-tu faire seule cette semaine qui te mettrait légèrement hors de ta zone de confort ?

.....
.....
.....

Petit rappel

Tu n'as pas besoin de faire quelque chose d'extraordinaire.

Un petit pas aujourd'hui peut devenir une grande liberté demain.

Le voyage
qui a changé ma vie

J'avais appris l'espagnol à l'école.
Enfin… l'espagnol des manuels scolaires. Celui où tout le monde articule parfaitement et où personne ne dit che boludo toutes les trois phrases.

Puis, en juin 1998, je suis arrivée à Buenos Aires pour effectuer un stage.

Et là, j'ai compris une chose : les Argentins ne parlaient pas espagnol… ils parlaient argentin.
Un débit supersonique, un accent chantant et des expressions que je n'avais jamais entendues.

Mon premier défi n'était pas de réussir mon stage.
C'était de comprendre si l'on me disait bonjour… ou si l'on se moquait gentiment de moi.

Heureusement, les Porteños possèdent un talent incroyable : celui de faire sentir une étrangère comme chez elle.
À force de sourires, de gestes et d'éclats de rire, mon espagnol s'est amélioré presque malgré moi.

Et puis Buenos Aires m'a complètement happée.

Les asados interminables.
Le maté partagé dans les parcs.
Les soirées où l'on danse sans raison.
La folie du football.
Cette ville célébrait la vie avec une intensité que je n'avais jamais connue.

À la fin de mon stage, une évidence s'est imposée.
Je devais rentrer en France.
Mais mon cœur, lui, avait déjà réservé un aller simple.
Je suis revenue vivre en Argentine pour un an.

Un an…
C'était le projet.
La vie, elle, avait prévu beaucoup mieux.
J'y suis finalement restée sept ans.









Argentine 1998

Crée le voyage dont tu rêves

Il n'existe pas de petit voyage.
Il existe seulement un premier pas.



Ton premier VOYAGE SOLO

par petites étapes

Tu n'as pas besoin de traverser le monde pour devenir voyageuse solo.
Tu peux commencer exactement là où tu te sens prête.



Guadeloupe 2016

Niveau 1

UNE JOURNÉE

Découvre une ville voisine, prends le train et offre-toi un déjeuner en terrasse.
Objectif : Vivre une journée à ton rythme

Niveau 2

UNE NUIT

Choisis un hôtel ou une chambre d'hôtes près de chez toi.
Objectif : cette sensation de se réveiller ailleurs

Niveau 3

UN WEEK-END

Deux ou trois jours pour apprendre à gérer ton hébergement, tes déplacements et… les petits imprévus.

Niveau 4

QUELQUES JOURS EN EUROPE

Une nouvelle langue, une nouvelle culture, tout en restant dans une aventure rassurante.

Niveau 5

TON GRAND DEPART

Quand tu te sentiras prête, le monde t'attendra.
Mais il n'y a aucune obligation d'arriver au niveau 5.
Le but est de trouver ton propre rythme.

Chaque pas te rapproche de la version libre et confiante de toi-même

A retenir

Il n'existe aucune distance minimale pour vivre une aventure. Ton premier voyage solo peut commencer à seulement 30 km de chez toi.

Quelle voyageuse es-tu ?



QUIZ!

Aucun profil n'est meilleur qu'un autre : il révèle simplement ta façon de voyager.

Quand je voyage j'aime...

A. Tout planifier
B. Prévoir l'essentiel
C. Improviser
D. Suivre un itinéraire rassurant

Mon hébergement idéal

A. Hôtel confortable
B. Chambre d'hôte
C. Peu importe
D. Maximum de confort

Je rêve surtout de...

A. Culture & ville
B. Nature
C. Mer & détente
D. Rencontres locales

Ma plus grande crainte...

A. La sécurité
B. Me perdre
C. La solitude
D. Les imprévus

Si je me perds...

A. Je panique un peu
B. Je trouve une solution
C. J'explore
D J'ai un plan B



A : La voyageuse organisée — *Tu te sens sereine lorsque tout est anticipé. Préparer fait déjà partie du voyage.*

B : La voyageuse équilibrée — *Tu aimes planifier l'essentiel tout en laissant une place aux belles surprises.*

C : La voyageuse libre — *La spontanéité est ton moteur. Tu aimes suivre ton intuition plus qu'un itinéraire.*

D : La voyageuse prudente — *Tu prends le temps de te rassurer, et c'est justement ce qui te permet de profiter pleinement.*

Choisis une destination

qui te ressemble...

Ne choisis pas un pays. Choisis l'expérience que tu veux vivre.

Distance

Ai-je envie de rester proche ou de changer complètement d'horizon ?

Choisis une distance qui correspond à ton niveau de confiance actuel.

Langue

Une langue familière me rassure-t-elle, ou ai-je envie de relever un nouveau défi ?

Pour un premier voyage, parler une langue que tu connais peut être rassurant. Mais tu peux aussi avoir envie de relever le défi d'une langue étrangère. L'important est de savoir ce qui te met suffisamment à l'aise pour profiter de l'expérience.

Déplacements

Les transports seront-ils simples : train, marche, bus ou voiture ? Pose-toi cette question avant de réserver.

Une destination peut être facile à visiter… mais beaucoup moins simple à parcourir sans voiture.

Confort

Hôtel, chambre d'hôtes ou hébergement insolite… choisis ce qui te fait du bien.

Pour ton premier voyage, tu n'as rien à prouver.
Si tu préfères :
un hôtel bien situé → prends un hôtel.
une chambre d'hôtes → choisis une chambre d'hôtes.
un hébergement original → fais-toi plaisir.
un hébergement très confortable → assume-le !

Budget

Prévois le transport, le logement, les repas, les activités et une petite réserve pour les imprévus.

Prévois :

- transport ;
- hébergement ;
- repas ;
- activités ;
- déplacements sur place ;
- assurance ;
- marge pour les imprévus.

Et garde toujours une petite réserve.

Ton budget doit te permettre de profiter, pas de passer ton voyage à compter chaque centime avec anxiété.

Envie

Ai-je envie de me reposer, découvrir une culture, partir dans la nature, rencontrer des gens ou simplement me retrouver ?

Commence par ton envie. La destination viendra ensuite.

Est-ce que je veux :

- me reposer ?
- découvrir une culture ?
- marcher dans la nature ?
- profiter de la gastronomie ?
- découvrir une ville ?
- rencontrer des gens ?
- prendre la route ?
- me retrouver ?

La meilleure destination n'est pas la plus célèbre. C'est celle qui te ressemble.

Ma première DESTINATION SOLO

Rêve, Imagine, trace ton voyage.



Tunisie 2024

Ma destination

Pourquoi ai-je envie d'y aller ?

Comment vais-je me déplacer ?

- ☐ A pied
- ☐ Transports en commun
- ☐ Voiture
- ☐ Location
- ☐ Mix de plusieurs

Comment ai-je envie de voyager ?

- ☐ Hôtel
- ☐ Chambre d'hôtes
- ☐ Appartement
- ☐ Auberge
- ☐ Hébergement insolite
- ☐ Autres : .....

Mon budget

- Transport : ..... €
- Hébergement : ..... €
- Repas : ..... €
- Activités : ..... €
- Déplacements : ..... €
- Marge imprévus : ..... €

Combien de temps ?

.....

Ce qui me rassure

.....

.....

.....

Ce qui m'inquiète

.....

.....

.....

La meilleure destination n'est pas la plus célèbre.

C'est celle qui te ressemble.

Mon plan B ?

Si quelque chose ne se passe pas comme prévu, je pourrais :

.....

.....

Mon petit défi

Une chose que j'aimerais pendant ce voyage :

.....

.....

Le tout inclus...

qui m'a sorti de ma zone de confort

En 2022, le monde commençait enfin à rouvrir ses portes. Après des mois de COVID, de restrictions et de journées qui se ressemblaient toutes, j'avais une seule envie : respirer, voir la mer et me sentir vivante.

Le plus drôle ? Moi, la reine du sac à dos, des bus improbables et des nuits chez l'habitant, je rêvais soudain… de confort, sans renoncer à la découverte… Oui, j'assume. J'ai même réservé un tout inclus. J'entends encore mes copines voyageuses me juger en silence.

J'ai choisi la République dominicaine : une semaine à Punta Cana, une semaine à Bayahibe. J'y allais avec quelques préjugés en valise. Je pensais trouver des hôtels géants, des cocktails beaucoup trop sucrés et des touristes qui ne quitteraient jamais la piscine.

J'avais tout faux. Il y a certes, les touristes qui ne sortent pas de leur resort. Mais en tant que curieuse dans l'âme, je voulais absolument découvrir la vie locale. Parce que derrière les resorts, il y avait des visages. Des éclats de rire. Des « Hola amiga ! » lancés comme si on se connaissait depuis toujours.

Et puis il y a eu Christophe et Catherine. Un couple de Français installé sur place, passionné par l'île, qui organisait des excursions en tout petit comité.

Une rencontre de vacances devenue une amitié qui dure encore aujourd'hui. Comme quoi, les plus beaux souvenirs n'apparaissent jamais dans la brochure.

Mais mon véritable coup de foudre s'appelait Bayahibe. Ce petit village de pêcheurs avait une âme. Les soirées se terminaient en bachata sur la place du village, les après-midis autour d'une table de dominos où tout le monde criait avec enthousiasme.

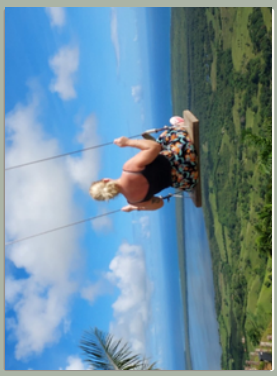
Je suis rentrée en France avec du sable dans les chaussures… et Bayahibe dans le cœur.

Alors l'année suivante, j'ai recommencé. Cette fois, pas de resort : un Airbnb, des cours de bachata, des commerçants qui me reconnaissaient et cette sensation incroyable de commencer à appartenir un peu à un endroit.

Ce voyage m'a rappelé une vérité toute simple : sortir de sa zone de confort ne signifie pas forcément dormir dans une auberge ou traverser la jungle.

Parfois, c'est juste oser parler à des inconnus, accepter une invitation à danser… et découvrir qu'un séjour réservé pour se reposer peut finalement changer bien plus que ton bronzage.

République Dominicaine 2022

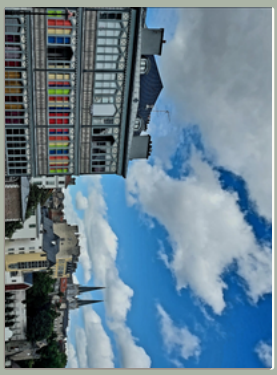
















Espagne 2024

Mon permis à 47 ans...

et mon premier road trip solo en Espagne

Il y a des gens qui passent leur permis à 18 ans. Moi, j'ai préféré faire durer le suspense… j'ai donc passé mon permis à 47 ans.

Après sept ans en Amérique du Sud, puis un confinement dans un studio parisien où je connaissais chaque centimètre de mon plafond, j'ai décidé de tout recommencer. Direction la Charente-Maritime.

Nouveau départ. Nouvelle vie. Un seul petit détail : **je ne savais pas conduire.**

À Paris, le métro et Uber règlent presque tout. En Charente-Maritime… beaucoup moins ! Alors je me suis inscrite à l'auto-école.

En février 2024, j'ai été heureuse d'avoir une réponse favorable et ce jour-là, je n'ai pas seulement obtenu un permis. J'ai gagné une nouvelle liberté.

Quelques mois plus tard, j'ai eu une idée qui semblait brillante… ou complètement folle.

Partir seule pour un road trip jusqu'en Espagne.

Les Landes. Le Pays basque. Le Gers. Puis San Sebastián, cette ville qui me faisait rêver depuis des années. J'étais seule au volant, les vitres ouvertes, ma playlist un peu trop enthousiaste… et cette sensation incroyable de pouvoir aller où je voulais.

Enfin… en théorie.

Parce qu'en pratique, mon GPS et moi avons vécu une belle histoire de désaccords. Lui disait : « Tournez à droite. » Moi : « Oups… trop tard ! »

Ces détours improvisés m'ont pourtant offert les plus jolis villages, des points de vue magnifiques et des cafés que je n'aurais jamais découverts autrement. Comme quoi, les plus belles surprises naissent parfois des mauvais virages.

Le vrai défi n'était pas de voyager — ça, je savais déjà faire. Le vrai défi, c'était de me faire confiance, seule au volant.

Et j'ai compris une chose : il n'est pas toujours nécessaire de traverser un océan pour se sentir libre. Parfois, il suffit de démarrer et de se dire : « Aujourd'hui, je vais voir où la route m'emmène. »

Ce que j'ai retenu

Sortir de sa zone de confort ne signifie pas toujours partir plus loin.
À 47 ans, j'ai passé mon permis. À 48 ans, je suis partie seule sur les routes.

Et toi, quelle sera ta prochaine petite liberté ?

Prépare ton voyage sans stresser...

... pour profiter pleinement de l'aventure.





LES 8 ÉTAPES DE TON VOYAGE

Cuba 2012



Mon conseil :
Les premières heures sont celles qui rassurent le plus. Prépare ton arrivée, ton trajet jusqu'à l'hébergement et ton installation. Ensuite… laisse la magie opérer.

1* CHOISIR TA DESTINATION
Une destination qui correspond à tes envies et à ton niveau d'expérience.

2* PRÉVOIR TON TRAJET
Comment vas-tu y arriver ?
Et surtout comment rejoindre ton hébergement une fois sur place ?

3* RÉSERVER TON HÉBERGEMENT
Pour un premier voyage, privilégie un endroit dans lequel tu te sentiras bien.

4* PRÉVOIR TON BUDGET
Transport, logement, repas, activités, déplacements… et une marge pour les imprévus.

5* VÉRIFIER TES DOCUMENTS
Passeport ou carte d'identité, éventuel visa, assurance, réservations…

6* PRÉPARER TON TÉLÉPHONE
Applications utiles, cartes hors connexion, traduction, contacts importants.

7* PRÉVOIR TON PLAN B
Parce qu'un voyage parfait n'existe pas et c'est très bien comme ça.

8* LAISSER UNE PLACE À L'IMPRÉVU
Laisse-toi la possibilité de changer d'avis, de suivre une recommandation, de rester plus longtemps ou de prendre une autre route.



Ton hébergement est ton refuge

Quand on voyage seule, un hébergement n'est pas seulement un endroit où dormir.

C'est ton point de repère.

Avant de réserver, vérifie toujours :

L'EMPLACEMENT

Bien situé ? Facile d'accès ? Trajet simple depuis la gare ou l'aéroport?

LES AVIS RÉCENTS

Lis plusieurs avis. Observe surtout : accueil, propreté, bruit, emplacement, sécurité, arrivées tardives.

L'ARRIVÉE

Réception ? Récupération des clés ? Coffre à clés ? Code 24h/24 ? Qui contacter en cas de souci ?

L'ENVIRONNEMENT

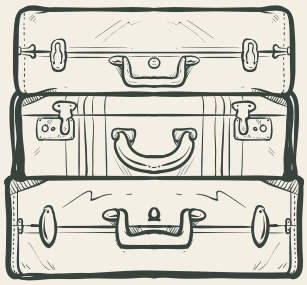
Y a-t-il des restaurants, commerces, transports ? Les rues sont-elles fréquentées ?

Et surtout...

Pour ton premier voyage, tu n'as rien à prouver.

Choisis le confort qui te permettra de profiter pleinement de ton voyage.

- un hôtel confortable
- une chambre d'hôtes plein de charme,
- ou un hébergment insolite?





TES DOCUMENTS

Le petit dossier qui peut te sauver la journée



Quelques minutes de préparation peuvent t'éviter beaucoup de stress

Avant de partir

IDENTITÉ

- ☐ Carte d'identité ou passeport valide
- ☐ Vérifier les conditions d'entrée au pays
- ☐ Visa ou autorisation si besoin

SANTÉ

- ☐ Assurance voyage
- ☐ Médicaments & ordonnance
- ☐ Vérifier les recommandations sanitaires

VOYAGE

- ☐ Billets & réservations
- ☐ Hébergement
- ☐ Transferts ou location de voiture si besoin
- ☐ Informations importantes sur la destination

ARGENT

- ☐ Carte bancaire & moyen de paiement de secours
- ☐ Un peu d'argent liquide
- ☐ Vérifier les conditions de la banque à l'étranger

ET FAIS DES COPIES

Conserve une copie de tes documents importants : identité, assurance, réservations, billets, coordonnées utiles.

Stocke-les de manière sécurisée sur ton téléphone et/ou dans un espace auquel tu peux accéder en cas de besoin.

Une copie ne remplace pas toujours le document original. Elle sert simplement de secours

MON PETIT RÉFLEXE

Si je perds mon téléphone demain, est-ce que je peux encore accéder à toutes les informations de mon voyage ?

Cette simple question évite énormément de stress.

Les applications *indispensables*



Voyager en toute liberté, sécurité et sérénité

WHATSAPP
Partager sa localisation et rester en contact.

POLARSTEPS
Crée automatiquement ton carnet de voyage et partage ton parcours.

UBER
Se déplacer en toute sécurité quand c'est disponible.

GOOGLE MAPS
Repérer les lieux et télécharger les cartes hors ligne.

GOOGLE TRANSLATE
Traduire une conversation, un menu ou un panneau.

CONSEIL AUX VOYAGEURS
Ambassades, numéros d'urgence et infos sécurité officielles.

REVOLUT
Payer et retirer de l'argent avec moins de frais.

GOOGLE DRIVE
Conserver passeport, assurance et billets en sécurité.

MON CONSEIL :

Avant chaque voyage, teste tes applications, télécharge tes cartes hors ligne et pense à informer un proche de ton itinéraire.

Seule, mais jamais vraiment seule.

Voyager sereine,

Les réflexes que je ne saute jamais

Ma check-list sérénité



FRANCE DIPLOMATIE – CONSEIL AUX VOYAGEURS

Informations à jour sur la sécurité, les formalités, la santé, les transports, les usages et les zones de vigilance.

Mon réflexe : je consulte la fiche de ma destination

→ https://www.diplomatie.gouv.fr

FIL D'ARIANE

Fil d'Ariane vous permet de recevoir des alertes durant votre voyage. Recevez des messages d'alerte et de sécurité en cas d'événement sur les lieux de votre séjour.

→ https ://fildariane.diplomatie.gouv.fr

TON ASSURANCE VOYAGE

Je vérifie trois choses avant de partir : *les frais médicaux ; le rapatriement ; les bagages.*

Une assurance ne sert pas à être pessimiste.
Elle sert à voyager l'esprit léger.

LES REPRÉSENTATIONS FRANÇAISES À L'ÉTRANGER

Ambassade ou consulat : une aide précieuse en cas de difficulté importante.

A savoir : ce n'est ni une assurance, ni un service qui prend en charge tous les frais

5 ressources à garder précieusement

LES NUMÉROS D'URGENCE LOCAUX

Note les numéros d'urgence de ton pays de destination ; ils peuvent être différents de ceux de la France. En Europe, renseigne-toi sur les dispositifs européens applicables.



CHECKLIST *avant départ*

TON PETIT CONTRÔLE
AVANT DE FERMER LA PORTE DERRIÈRE TOI

DOCUMENTS

- [ ] Carte d'identité / passeport
- [ ] Visa ou autorisation
- [ ] Billets / réservations
- [ ] Assurance
- [ ] Copies de documents importants
- [ ] Coordonnées utiles

TÉLÉPHONE

- [ ] Téléphone chargé
- [ ] Chargeur
- [ ] Batterie externe
- [ ] Cartes accessibles hors connexion
- [ ] Applications utiles
- [ ] Numéros importants enregistrés

ARGENT

- [ ] Carte bancaire
- [ ] Moyen de paiement de secours
- [ ] Argent liquide si nécessaire
- [ ] Vérification des conditions bancaires

HÉBERGEMENT

- [ ] Adresse
- [ ] Confirmation de réservation
- [ ] Instructions d'arrivée
- [ ] Numéro de téléphone
- [ ] Solution pour une arrivée tardive si nécessaire

SÉCURITÉ

- [ ] J'ai consulté les informations officielles sur ma destination
- [ ] Une personne de confiance connait mon voyage
- [ ] Je connais mon trajet à l'arrivée
- [ ] J'ai réfléchi à un plan B
- [ ] Je connais les ressources utiles en cas de problème

BAGAGE

- [ ] Tenue de rechange accessible
- [ ] Médicaments indispensables
- [ ] Nécessaire de toilette
- [ ] Documents essentiels
- [ ] Objets importants
- [ ] Tout ce dont j'ai réellement besoin...

...Et probablement trois choses dont je n'ai absolument pas besoin 🙂

Les imprévus font partie de l'aventure...

.... car les plus beaux souvenirs naissent rarement du plan prévu.



Être prudente sans devenir PARANOÏAQUE



Voyager seule ne signifie pas avoir peur de tout.

La sécurité, c'est surtout une question de préparation, de bon sens.... et d'intuition

FOLLOW YOUR Heart

Préparer,
C'est se donner de la liberté.

Avant de partir, renseigne-toi sur :

- La situation de la destination
- Les éventuelles zones de vigilance
- Les moyens de transport
- Les habitudes et coutumes locales
- Les conditions d'entrée
- Les recommandations sanitaires
- Les numéros et ressources utiles

Prudente, oui mais *vivante* !

- Tu peux sortir dîner.
- Tu peux rencontrer des gens.
- Tu peux prendre les transports.
- Tu peux te perdre un peu.
- Tu peux improviser.
- Tu peux dire oui à une expérience qui te fait envie.

La prudence consiste surtout à savoir où tu mets les pieds... et parfois, à savoir quand faire demi-tour.



Ecoute ton intuition

Tu rencontres quelqu'un et quelque chose te dit **"Je ne le sens pas. "**

Tu n'as peut-être aucune preuve. Mais ton instinct te dit de partir.
Alors pars.

- Tu n'as pas à te justifier.
- Tu n'as pas à être polie pour être en sécurité.
- Tu n'as pas à rester dans une situation qui te met mal à l'aise.

TON VOYAGE, TES RÈGLES, TA LIBERTÉ

Les 10 réflexes *d'une voyageuse solo*

Des petits réflexes qui peuvent faire une grande différence



1* CHOISIR TA DESTINATION

Repère ton trajet avant de partir.

2* GARDE TON TÉLÉPHONE CHARGÉ

pense à avoir avec toi une batterie externe.

3* GARDER TES DOCUMENTS EN SÉCURITÉ

sépare dans différents endroits : cartes, papiers. Et garde des copies

4* PRÉVOIS UN MOYEN DE PAIEMENT DE SECOURS

ne dépends jamais d'une seule carte bancaire.

5* OBSERVE TON ENVIRONNEMENT

Prends quelques secondes pour regarder quand tu arrives quelque part.



6* VÉRIFIE TON MOYEN DE TRANSPORT

assure-toi du bon véhicule avant de monter.

7* CONNAIS TON ADRESSE

Garde ton hébergement accessible, même hors ligne.

8* SOIS ATTENTIVE LORS DES ARRIVÉES TARDIVES

Prépare ton trajet avant d'arriver. La nuit et la fatigue ne sont pas idéales pour improviser

9* INFORME QUELQU'UN DE TON VOYAGE

Partage ta destination et tes étapes.

10* SACHE DIRE NON

Ton confort et ta sécurité passent avant la politesse.

Quelques habitudes simples pour voyager plus sereinement.



Et si quelque chose *Se passe mal ?*



- Ton train peut être supprimé.
- Ton téléphone peut tomber en panne.
- Ta valise peut disparaître.
- Ton hébergement peut ne pas correspondre à ce que tu imaginais.
- Tu peux te tromper de route.
- Ou simplement avoir une journée où rien ne se passe comme prévu.

Et tu sais quoi?
Ce n'est pas grave.

Une galère n'est pas forcément la fin du voyage.

C'est souvent juste....
Une nouvelle histoire à raconter au retour.



TON PLAN B

Avant de partir, pose-toi cette question :
"Si mon plan A ne fonctionne pas, quelle serait ma solution ?"

Mon transport est annulé :
Quelle alternative existe?

Mon hébergement pose problème :
Ai-je une solution de secours?

Je perds mon téléphone :
Ai-je accès à mes informations autrement?

Ma carte bancaire ne fonctionne plus :
Ai-je un autre moyen de paiement?

Je ne me sens pas en sécurité :
Qui puis-je appeler ?

Je perds mes papiers :
Où se situe le consulat?

Et souviens-toi

Tu n'as pas besoin de savoir gérer une situation avant de la rencontrer.

Tu peux apprendre en chemin.

C'est aussi cela sortir de sa zone de confort.

Préparée, flexible et en confiance. Tu es plus forte que tu ne le penses.

Le principe du plan B

Tu n'as pas besoin de connaître la réponse à tous les problèmes possibles.
Tu dois simplement avoir quelques portes de sortie.

Demander de l'aide n'est pas un échec.
Tu peux demander de l'aide à :

- Ton hébergement
- Une personne de confiance
- Les autorités locales
- Ton assurance
- Une représentation diplomatique lorsque tu es à l'étranger.

Les pièges du voyage

Et comment les éviter...

Arnaques et imprévus les plus courants quand on voyage seule



TAXIS NON OFFICIELS

Monte uniquement dans un taxi officiel ou via une appli.



FAUSSES OFFRES ALLÉCHANTES

Méfie-toi des services trop beaux pour être vrais : voiture de location, excursions, logement...



FAUX CONSEILS

Vérifie toujours les renseignements avant d'agir.



RÉSEAU WI-FI PUBLIC

Evite les connexions sensibles ou utilise un VPN.



VENDEURS INSISTANTS

Un sourire et un « non merci » suffisent.

PAPIERS

Garde des copies numériques de ton passeport.



DISTRIBUTEURS PIÉGÉS

Utilise les distributeurs à l'intérieur des banques et vérifie les frais avant de valider



AU BAR

Ne laisse jamais ton verre sans surveillance.



DISTRACTION

Garde ton sac fermé et devant toi dans la foule.



FAUX POLICIERS

Demande toujours leur carte d'identité officielle et reste calme



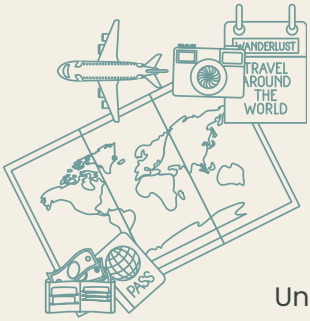
Mes réflexes de voyageuse :

J'écoute mon instinct.
J'ai toujours un plan B.
Je partage mon itinéraire avec un proche.
Je reste bienveillante, mais vigilante.



LES GALÈRES....

qui deviennent des souvenirs





Un voyage sans imprévu n'existe pas.
Train à l'envers, valise perdue, logement surprise, GPS audacieux... Sur le moment, c'est stressant...

Mais avec le recul, ce sont souvent ces histoires qu'on raconte le plus !
Dans les pages qui suivent, je te partage mes galères de voyage.

Des mésaventures... devenues de précieux souvenirs.

Prête ? C'est parti !

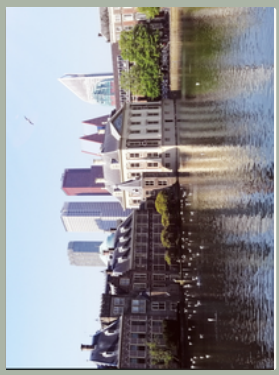


Le bon train...
dans le mauvais sens

Pays Bas 2019









En Mai 2019, j'avais décidé de m'offrir un voyage qui me faisait rêver depuis longtemps : rejoindre les Pays-Bas en train depuis Paris, avec mon vélo à bord, puis découvrir Amsterdam, La Haye et Rotterdam uniquement sur deux roues.

Pour une passionnée de vélo, c'était le paradis annoncé.
Le trajet Paris–Amsterdam se passe à merveille et je me sens incroyablement fière d'avoir organisé cette aventure toute seule.

J'arrive à Amsterdam avec cette sensation grisante de liberté que seuls les voyages en solo savent offrir.

Deux jours plus tard, il est temps de rejoindre La Haye. Facile. Enfin... en théorie.

À la gare d'Amsterdam, je vérifie mon billet, je trouve le bon quai, je monte avec mon vélo, je m'installe... et je me félicite intérieurement d'être devenue une vraie pro du train + vélo.

Le train démarre. Je regarde les maisons défiler, les moulins au loin, les pistes cyclables parfaitement alignées... Jusqu'au moment où mon téléphone décide de ruiner mon excès de confiance.

La petite flèche avance. Mais pas vers La Haye.
Vers... Utrecht.
Je cligne des yeux. Je vérifie l'application. Je vérifie le panneau dans le train.
Je vérifie encore, comme si les lettres allaient spontanément se transformer.
Non. J'étais bien montée dans le bon train. Celui qui partait du bon quai.
Mais dans le mauvais sens.

J'éclate de rire toute seule.

Parce qu'honnêtement, réussir à prendre exactement le train inverse quand on pensait être une voyageuse expérimentée, c'est presque un talent.

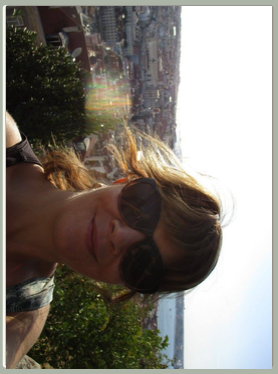
Le vrai défi commence en descendant à Utrecht, en pleine soirée. Je ne connais pas la ville, je n'ai aucun logement, je suis chargée comme une mule avec mon vélo et mes sacoches... et les hôtels semblent avoir décidé de jouer à cache-cache. Après quelques kilomètres à pédaler dans les rues, je finis par trouver une petite chambre disponible. Ce soir-là, mon itinéraire était complètement raté. Ou peut-être complètement réussi.

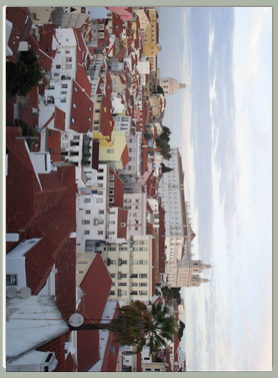
Car le lendemain matin, Utrecht m'offre l'un de mes plus beaux réveils de ce voyage : des canaux paisibles, des cafés chaleureux et une ville que je n'aurais probablement jamais pris le temps de visiter.

Ce que cette erreur m'a appris : Voyager seule, ce n'est pas ne jamais se tromper. C'est découvrir qu'on est capable de trouver une solution, même quand le GPS, le planning et l'ego sont descendus du train au même moment.

Et depuis ce jour, avant de monter dans un train, je ne regarde plus seulement le numéro du quai...
Je regarde aussi où il a réellement décidé d'aller.









Portugal 2015

L'Airbnb fantôme de l'Alfama

Lisbonne, Septembre 2015

J'avais organisé ce voyage comme une vraie pro : billets d'avion, musées, excursions, carte des tramways… et un adorable Airbnb niché au cœur de l'Alfama, le quartier du fado et selon les guides le plus authentique de la ville.

Autant te dire que j'étais prête à conquérir cette ville.

Mon avion atterrit tard dans la soirée. Il fait déjà nuit lorsque je sors de l'aéroport avec ma petite valise. Dans ma tête, je m'imagine déjà ouvrir les volets de mon appartement au petit matin, découvrir l'ambiance de ce quartier et boire un café face aux toits orangés.

La réalité avait prévu un autre scénario.
Le taxi me dépose à l'entrée de l'Alfama.

J'ouvre mon téléphone : 6 % de batterie.
J'entre l'adresse. La rue apparaît. Le numéro aussi. Parfait.
J'arrive devant le numéro 18. Je souris.
Sauf qu'il n'y a… rien.

Enfin si : une porte. Mais aucune boîte à clés. Aucun digicode. Aucun nom. Rien qui ressemble de près ou de loin aux magnifiques photos de mon Airbnb.

Je relis la réservation.
Numéro 18.
Je regarde la porte.
Je regarde mon téléphone.
Je regarde le ciel, au cas où une réponse tomberait.

J'appelle mon hôte : messagerie. J'envoie un message : une seule coche. Mon téléphone affiche 2 % de batterie, tandis que mon niveau de confiance descend exactement au même rythme.

Je finis par m'asseoir sur ma valise, au bord des larmes… puis j'éclate de rire. Parce qu'il faut reconnaître que devenir une légende locale — « la Française perdue dans l'Alfama » — avait quelque chose d'assez mémorable.

C'est alors qu'une fenêtre s'ouvre. Une petite dame apparaît, en pyjama et chaussons à fleurs.
— Airbnb ?

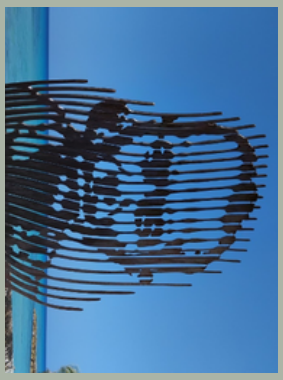
Je hoche la tête avec l'énergie du dernier pourcent de ma batterie.

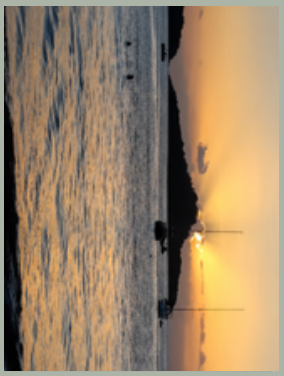
Elle descend, appelle mon hôte, puis me fait traverser… la rue. Elle ouvre une minuscule porte en bois que j'avais ignorée au moins dix fois.

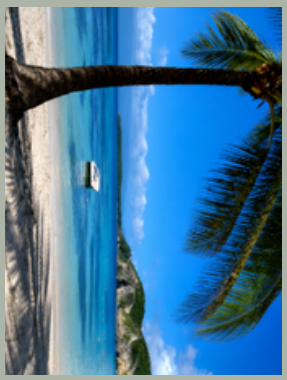
Mon appartement était à cinq mètres de moi depuis près d'une heure.

Cette nuit-là, j'ai compris qu'en voyage solo, le meilleur équipement n'était ni un GPS ni une batterie externe… mais une adorable voisine portugaise en chaussons.









Guadeloupe 2026

Le faux Uber...

et mon ego parisien

Il n'y a vraiment pas d'âge pour se faire avoir.

On a beau avoir voyagé aux quatre coins du monde, l'expérience ne nous rend pas immunisée.

En janvier 2026, je m'envole pour la Guadeloupe afin d'assister au carnaval, un rêve que j'attendais depuis des années.

Excitée comme une enfant, je quitte Saintes pour Paris où j'ai réservé un hôtel près de l'aéroport pour prendre mon vol le lendemain matin.

À la sortie de la gare Montparnasse, un homme m'aborde avec assurance :
— « Vous attendez un Uber ? »

Je réponds naturellement : «oui», pensant qu'il s'agit d'un chauffeur Uber venu me chercher.

En réalité, pas du tout. Il ouvre son application, commande un chauffeur Uber à ma place et se prend une commission sur notre course.

Le chauffeur Uber, lui, comprend rapidement la situation et se montre mécontent : il s'agit d'une arnaque, puisque cet homme gagne de l'argent sur notre dos.

Quant à moi, je réalise que je n'ai pas affaire à un chauffeur Uber, mais à un intermédiaire qui profite de la confusion.

Et le pire ? Ce n'était ni à Buenos Aires, ni à Tulum… mais à Paris, la ville où j'ai vécu près de dix ans !

Autant te dire que mon ego a pris un sérieux coup. J'étais plus vexée que fâchée.

Mon conseil de grande débutante… qui ne l'était pourtant pas.

À la sortie d'une gare ou d'un aéroport, ne monte jamais avec quelqu'un qui vient te proposer un Uber.

Ouvre toi-même l'application et commande directement ta course. Vérifie ensuite :

- le prénom du chauffeur ;
- le modèle de la voiture ;
- et surtout la plaque d'immatriculation dans l'application.

Cette mésaventure m'a rappelé une leçon précieuse : voyager seule, ce n'est pas être parfaite.

C'est accepter qu'on puisse parfois se tromper… puis repartir avec une bonne histoire à raconter (et une vigilance un peu plus affûtée !).

Voyager seule, vivre pleinement...

.... pour te retrouver, t'émerveiller et te révéler.





Voyager seule ≠ ÊTRE SEULE

Partir seule ne veut pas dire être seule tout le temps.

Au contraire, le voyage solo ouvre souvent la porte à **de belles rencontres.**

Un échange dans un train, une excursion partagée, un conseil d'habitant, un café avec une autre voyageuse…
Parfois, un simple "bonjour" devient un souvenir qui reste bien plus longtemps que le voyage.

LES RENCONTRES INNATENDUES

Tu peux préparer ton itinéraire au millimètre, tu ne peux pas prévoir qui tu vas rencontrer et c'est peut-être justement **cela qui rend le voyage si précieux.**



COMMENT FAVORISER LES RENCONTRES ?

- Participer à une visite guidée.
- Prendre un cours de cuisine.
- Aller dans un marché local.
- Séjourner dans une petite structure où les échanges sont plus faciles.
- T'asseoir dans un café plutôt que de manger sur le pouce.
- Poser une question à quelqu'un
- Dire oui à une invitation quand tu te sens à l'aise et en confiance.



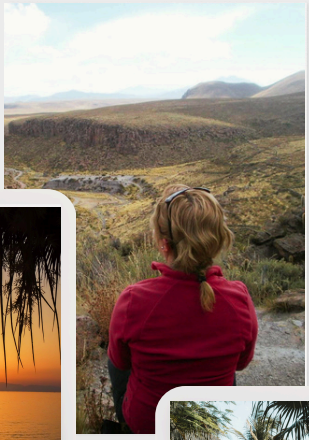
Ne te mets pas la pression pour rencontrer du monde.
Tu peux aussi passer une journée entière sans parler à personne.
Et apprécier chaque minute.

Et si tu appréciais *finalement les moments seule ?*

La solitude choisie n'est pas la même chose que la solitde subie.

Choisie, elle devient un espace de liberté, une parenthèse rien que pour toi

Bolivie 2013







LES PETITS BONHEURS DE LA SOLITUDE

- Prendre ton petit-déjeuner tranquillement.
- Lire pendant 1 heure.
- Marcher sans destination précise.
- Visiter un musée à ton rythme.
- T'arrêter pour manger quelque chose parce que ça te fait envie.
- Regarder un coucher de soleil sans demander à personne.
- Rentrer tôt parce que tu es fatiguée.
- Ou simplement ne rien faire.

Personne ne te demande : "on fait quoi maintenant ? " Et ça aussi c'est un luxe

À TOI DE JOUER

Imagine-toi seule dans une ville que tu rêves de découvrir. Tu as une journée entière devant toi.
Que ferais-tu si tu n'avais à demander l'avis de personne ?

Et maintenant :
Est-ce que cette idée te donne plutôt envie... ou plutôt peur ?

Les 2 réponses sont parfaitement légitimes.

MON EXPÉRIENCE

En voyage, je ressens rarement la solitude. J'aime cette liberté de changer de programme, de m'arrêter où j'en ai envie et de vivre à mon rythme. Les rencontres arrivent souvent naturellement. Je peux être seule sans me sentir isolée. Et j'ai appris à apprécier ces moments rien qu'à moi.









Mon premier dîner en tête-à-tête...

avec moi-même

Il y a des femmes qui ont peur de prendre l'avion seules.

Moi, le plus grand défi de mon premier voyage en Argentine, c'était... d'ouvrir la porte d'un restaurant.

J'étais à la fin de mes six semaines de stage à Buenos Aires. Mon espagnol n'était plus un mélange douteux de français, de castillan et de gestes de survie. Je comprenais enfin les conversations, je commandais sans rougir, et j'avais une mission très importante avant de rentrer : dîner chez Don Julio, la parrilla la plus mythique de la ville.

En Argentine, l'asado est presque une religion. Dès que j'ai poussé la porte, j'ai été enveloppée par cette odeur incroyable de viande grillée, le crépitement du barbecue, les verres qui s'entrechoquent et cet accent chantant des Porteños que j'adorais déjà.

Puis la réalité m'a rattrapée.
— ¿Cuántos son?
Je réponds fièrement :
— Uno.

Pendant une demi-seconde, j'ai eu l'impression que tout le restaurant venait d'apprendre que je n'avais aucun ami. Évidemment, personne ne m'avait regardée. Mais mon cerveau, lui, venait de tourner un documentaire entier intitulé La pauvre Française qui mange seule.

Je commande avec un aplomb dont je suis très fière. Quelques minutes plus tard, il dépose devant moi... une pièce de bœuf gigantesque.
Pas une assiette.
Un monument national.
Une viande prévue, très clairement, pour deux personnes. Voire une petite équipe de football.

Je regarde la viande.
La viande me regarde.

Nous comprenons toutes les deux que cette histoire va être longue.
Les tables autour de moi rient, trinquent, célèbrent des anniversaires. Et contre toute attente, je ne me sens pas seule une seule seconde. J'observe les familles argentines partager leur asado, les serveurs plaisanter, les braises illuminer la cuisine ouverte. J'écoute cette mélodie de Buenos Aires qui ne s'écrit dans aucun guide.
Je savoure chaque bouchée. Lentement.
Et quand j'abandonne héroïquement la moitié de mon steak, le serveur éclate de rire :
— Era para compartir...
C'était à partager.

Nous avons ri tous les deux, et je suis repartie le cœur aussi rempli que l'estomac.

Ce soir-là, je n'ai pas appris à être seule.
J'ai découvert le plaisir immense de m'offrir un moment rien qu'à moi, sans attendre la bonne personne, le bon timing ou la bonne compagnie.

Et entre nous... si j'avais su que ce dîner serait le premier d'une longue histoire d'amour avec l'Argentine, j'aurais peut-être commandé le dessert aussi.

Le Sud de la Bolivie :
cette sensation d'être minuscule

Il y a des voyages qui remplissent un passeport.

Et puis il y a ceux qui remplissent le cœur.

De tous les pays que j'ai eu la chance de découvrir, il y en a un qui m'a fortement émerveillé. La découverte du nord du Chili et le sud de la Bolivie.

Pendant plusieurs jours, j'ai traversé les déserts du Sud Lípez avec un guide local. Des kilomètres de pistes, des volcans enneigés, des lagunes aux couleurs irréelles, des lamas et des vigognes en liberté… Ici, la nature est si immense qu'elle vous fait immédiatement comprendre une chose : nous ne sommes que de toutes petites fourmis.

Je me souviens encore de mon premier lever de soleil sur le Salar d'Uyuni. Le silence était presque assourdissant. Le ciel se teintait de rose, le sel semblait se confondre avec l'horizon et j'avais cette étrange impression d'être seule au monde. Il n'y avait ni bruit de ville, ni réseau, ni urgence. Juste ce paysage infini.

La Bolivie m'a aussi rappelé que l'aventure n'est jamais complètement confortable. Le mal d'altitude est arrivé sans prévenir. Mon guide m'a tendu des feuilles de coca en souriant : « Bienvenue en Bolivie ! » Moi qui n'avais jamais mâché de coca de ma vie, je me suis retrouvée à déjeuner sur le Salar de Coipasa avec des joues de hamster… tout en essayant de respirer dignement à plus de 3 600 mètres d'altitude.

Et puis il y a eu cette nuit à Pisiga, un minuscule village perdu à la frontière Bolivienne. Un endroit si étrange et isolé que je me suis demandé si nous n'avions pas changé de planète.

J'ai eu la chance de dormir dans un hôtel de sel, entourée d'un désert infini, avec la sensation délicieuse d'être très loin de tout.

Mon immense coup de cœur restera pourtant San Pedro de Atacama. Ce petit village paisible au nord du Chili qui possède une magie difficile à expliquer.

Un soir je me suis rendue au Salar d'Atacama pendant que le soleil disparaissait derrière les volcans. Les montagnes devenaient violettes, les flamants roses semblaient flotter sur l'eau, et le temps s'est tout simplement arrêté.

Le lendemain, allongée sous le ciel de l'Atacama, j'ai levé les yeux vers l'un des plus beaux ciels étoilés du monde. Des milliers d'étoiles. La Voie lactée à l'œil nu. Je n'avais jamais vu un ciel aussi vivant.

Ce voyage ne m'a pas apporté toutes les réponses. Mais il m'a offert quelque chose de précieux : du recul.

Face à une nature aussi grandiose, nos petits tracas paraissent soudain bien moins lourds. On respire plus profondément. On regarde plus loin. Et l'on se surprend à se poser les bonnes questions.

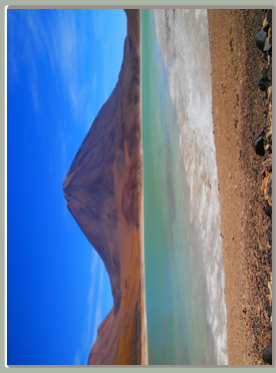
Peut-être que le plus beau cadeau du voyage n'est pas la destination… mais la personne que l'on devient en chemin.

Chili - Bolivie 2013









C’est le moment de te lancer...

... un premier pas suffit pour changer une vie. pour profiter pleinement de l'aventure.



Ton premier voyage solo *en 30 jours*



Un petit pas à la fois.
Ton envie aujourd'hui, ton aventure demain.

SEMAINE 1 - J'IMAGINE

- Jour 1 Pourquoi ai-je envie de voyager seule ?
- jour 2 Quelle destination me fait rêver ?
- Jour 3 Combien de temps aimerais-je partir ?
- Jour 4 Quel type de voyage me ressemble ?
- Jour 5 Qu'est ce qui me fait le plus peur ?
- Jour 6 Qu'est ce qui pourrait me rassurer ?
- Jour 7 Je choisis une première destination possible.

SEMAINE 2 - JE CHOISIS

- Jour 8 Je vérifie les possibilités de transport.
- Jour 9 Je regarde les hébergements.
- Jour 10 Je fais une première estimation du budget.
- Jour 11 Je regarde comment me déplacer sur place.
- Jour 12 Je me renseigne sur la destination.
- Jour 13 Je note les informations importantes.
- Jour 14 Je décide si cette destination me correspond vraiment.

SEMAINE 3 - JE PRÉPARE

- Jour 15 Je vérifie mes documents.
- Jour 16 Je regarde mon assurance.
- Jour 17 Je prépare mes moyens de paiement.
- Jour 18 Je télécharge les applications utiles.
- Jour 19 Je prépare mon itinéraire.
- Jour 20 Je prépare mon plan B.
- Jour 21 Je vérifie une dernière fois les informations importantes.
- Jour 22 Je préviens une personne de confiance.

SEMAINE 4 - JE ME LANCE

- Jour 23 Je réserve mon transport.
- Jour 24 Je réserve mes hébergements.
- Jour 25 Je vérifie mon trajet d'arrivée.
- Jour 26 Je prépare les choses importantes
- Jour 27 Je prépare mon bagage.
- Jour 28 Je prépare mes documents essentiels.
- Jour 29 Je respire.
- Jour 30 **JE PARS....**







Ma ville actuelle, Saintes 2026

Une lettre *d'Alexandra*



À toi qui refermes ce guide…
J'aimerais te dire une chose : tu n'as pas besoin d'être intrépide pour voyager seule. Tu n'as pas besoin de partir loin, ni d'attendre le bon moment. Tu n'as même pas besoin que la peur disparaisse.

Ce qui compte, c'est d'oser faire ce premier pas.
Au fil de mes voyages, j'ai appris que les plus beaux souvenirs naissent rarement de ce qui était prévu. Une erreur devient une anecdote, un imprévu devient une histoire, et une destination nous mène parfois vers la plus belle des rencontres : nous-mêmes.

Alors prépare ton sac, écoute ton intuition et laisse une petite place à l'inattendu. Ton voyage n'a pas besoin de ressembler à celui d'une autre femme. Il doit simplement te ressembler.

J'espère que ces pages t'auront donné l'envie, la confiance et ce petit déclic pour partir.

Le reste… la route s'en chargera.

Avec toute mon affection,

Alexandra





Merci !

d'avoir choisi ce guide.

© 2026 Alexandra B. – Tous droits réservés.

Et si tu partais seule ? est une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute reproduction, diffusion ou distribution de ce guide, même partielle, est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteure.

Ce guide est destiné exclusivement à un usage personnel.

Merci de soutenir le travail des auteurs indépendants.

Si ce guide t'a inspirée, parle-en autour de toi plutôt que de le partager.