

SE DÉPLACER ET VOYAGER SANS STRESS

Christian Aghroum



... et en confiance !

jou**vence**
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Mon Cahier poche : Je dépasse mon sentiment d'insécurité
Dépasser son sentiment d'insécurité

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Ces fausses victimes qui nous manipulent,
Xavier Cornette de Saint Cyr

Apprivoiser ses complexes, Mireille Rosselet-Capt

Construire un couple conscient, Alain Dorat

Manger végétarien, Amélie Hallot-Charmasson

70 expressions culinaires pour aller mieux, Emmanuelle Turquet

100 citations pour réussir dans la vie, Michel d'Aniello

12 outils pour capter l'attention des enfants, Marie Poulhalec

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-288953-124-0

Maquette de couverture et réalisation : Éditions Jouvence

Maquette de mise en pages et réalisation : Sir

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préambule	4
Introduction.....	5
Quelques définitions	9
Les composantes du voyage	23
Le stress lié au voyage	27
Préparer son voyage	43
Profiter de son voyage	75
Débriefeur son voyage	83
Conclusion.....	89
Remerciements.....	91
Bibliographie.....	92
Notes	93

Préambule

Les conseils pouvant relever de la santé ne sont fournis ici qu'à titre indicatif, dans un esprit de bonnes pratiques communément admises, et ne se substituent en rien aux avis médicaux indispensables à un bon équilibre tant physique que psychique.

Les exemples cités sont réels, les lieux et les prénoms ont été modifiés par souci de discrétion.

Introduction

Le xx^e siècle a bouleversé nos habitudes de voyage. Le xxi^e siècle concrétise cette évolution. En une cinquantaine d'années, les moyens de transport ont considérablement évolué, rapprochant les pays, modifiant le tourisme, mais aussi les comportements de travail. Aujourd'hui, on raisonne de moins en moins en distance kilométrique et de plus en plus en distance horaire. Les modes de transport ont changé, ils se sont démocratisés.

Les progrès techniques remettent au goût du jour certains transports : les moyennes distances sont à nouveau couvertes par des trains au détriment de l'avion ; le car reprend une place privilégiée dans le monde du transport à bas coût. Les transports se démocratisent : l'avion n'est plus réservé à une catégorie socio-professionnelle. Le *low cost*, originellement cible des vacanciers à petit budget, des étudiants et des routards, accroît son spectre d'achalandage : les étudiants sont devenus cadres, les routards sont parents. La crise économique aidant, les entreprises elles-mêmes privilégient les transports les moins onéreux, pour ces occasions où le contact direct ne sera jamais remplacé par la visioconférence.

Dans un même trait de temps, la géopolitique a changé notre monde. Fini la guerre froide et le monde bipolaire Est/Ouest. De nombreux pays difficiles d'accès jusque dans les années 1990 sont dorénavant accessibles ; d'autres le sont moins, victimes permanentes de conflits récurrents, de conflits ethniques larvés, du crime organisé ou d'un terrorisme international.

L'ensemble de la planète paraît avoir été totalement découvert. L'avènement des voyages organisés, le transport et le séjour de touristes, même dans des zones autrefois considérées comme dangereuses, pourraient laisser à penser que voyager peut se faire sans risques. Le voyageur moderne craindrait dorénavant moins car il n'est plus explorateur. Si la majorité des déplacements peut se faire sans heurts, il n'en reste pas moins nécessaire de veiller au grain. 17 % de la population française renonce à sortir seule de chez elle en 2018¹ ! Un comportement d'évitement décrit par le très sérieux rapport de l'ONRDP (Observatoire national de la délinquance et des réponses pénales).

Le propos pourrait paraître anxiogène et ce n'est pourtant pas l'objet de cet opusculé. L'idée en est plus de rappeler quelques consignes et recommandations de bon aloi qui prendront en compte un facteur incontournable, celui de l'humain. Le voyageur est avant tout un humain circulant au sein d'un environnement peuplé

d'humains. Et si l'homme est bon par nature, le quotidien nous rappelle combien son comportement ou les conséquences de son comportement peuvent être erratiques.

Voyager est donc tout à la fois devenu plus simple techniquement et tout aussi risqué physiquement. La solution la plus simple serait peut-être de ne pas voyager. Mais cela générerait du stress également, celui de ne pas profiter de ce qui est l'essence même du voyage : nouvelles expériences, paysages et techniques, arts et culture. Au cours d'un voyage, chacun des sens est en éveil et comblé par la découverte d'un environnement nouveau, et surtout par la découverte de l'autre. Voici la récompense du voyage quel qu'il soit, personnel, familial ou professionnel, qu'elle qu'en soit la durée.

Autour d'une réflexion sur le voyage, la mise en condition et la préparation que chacun peut utilement mettre en œuvre, cet opuscule entend vous aider à mieux gérer votre appréhension tout en vous ouvrant à de nouvelles aventures et en allant vers l'autre.

Attention, cependant, à ne pas vous tromper d'objectif : cet ouvrage ne fera de vous ni des agents secrets ni des « Rambos ». Ce n'est pas un manuel de préparation à la guérilla urbaine ou à la plongée en zone infectée ! Mais une chose est sûre, il vous aidera assurément à *Voyager sans stress et en toute sécurité*.

Quelques définitions

Autant savoir de quoi l'on parle, on gagnera du temps... Essayons de définir ce qui est au cœur de la réflexion de ce livre : la sécurité, le stress et le voyage. On pourrait en effet aborder ces termes de différentes manières en fonction du contexte, de l'objectif et des motivations.

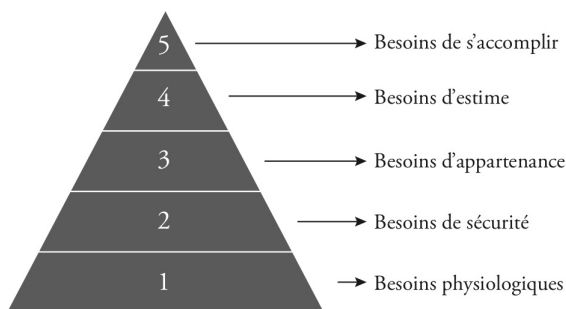
Je vous propose donc de réfléchir ensemble autour de ces notions.

La sécurité

Voilà comment le dictionnaire Larousse² présente la sécurité : c'est une « situation dans laquelle quelqu'un, quelque chose n'est exposé à aucun danger, à aucun risque, en particulier d'agression physique, d'accidents, de vol, de détérioration » ; c'est également « la situation de quelqu'un qui se sent à l'abri du danger, qui est rassuré ».

En 1953, Maslow³ définit la « pyramide des besoins ». Il présente ainsi une échelle des besoins personnels propres au développement personnel de l'individu. L'homme n'atteint le bien-être (schématiquement) que si ses besoins sont satisfaits tranche par tranche.

La sécurité apparaît au niveau 2 de la pyramide de Maslow, juste après les besoins physiologiques. Ce qui se comprend aisément. Le premier besoin est celui de se nourrir, de pouvoir dormir, de se reproduire, etc. On ne peut le faire qu'en sécurité. On ne peut vivre décemment, s'organiser et assurer son développement personnel que dans un environnement sécurisé. Comment quelqu'un pourrait-il vivre au quotidien dans un environnement de conflit, de terreur, d'angoisse pour son intégrité physique ou celle de ses proches et atteindre un état d'épanouissement propre à l'amener à un niveau 5, celui de la sérénité, du besoin d'accomplissement ?



Pyramide de Maslow

Nul ne peut se préoccuper de spiritualité s'il meurt de faim, à l'exception de l'ascète pour lequel la diète prolongée est source de méditation et de progrès de la foi.