

Les voyages en sac à dos d'Héloïse et ses conseils - Transcription en français

REJOINS LE CLUB VIP :

- ✓ Une communauté de + 500 MEMBRES avec un groupe Télégram privé.
- ✓ Je réponds à tes questions de français.
- ✓ Le cours de groupe "je vous explique" 2 fois / mois (mercredi 18h30 France).
- ✓ Des contenus privés pour étudier mes contenus pour les débutants.
- ✓ 8 chats ZOOM par mois en groupe **pour pratiquer tous ensemble** (débutants, intermédiaires et avancés le lundi 19h, le mercredi 18h30 France et le vendredi soir 18h).
- ✓ etc.

👉 [Clique ici pour devenir membre du club VIP](#) 👉

Bonjour à toutes et à tous et bienvenue dans Français avec fluidité. Aujourd'hui, je vous propose une interview avec Héloïse. Héloïse, c'est une tutrice qui donne des cours de pratique de conversation sur mon site internet "Lefranchute.com" et elle a la particularité de voyager, de beaucoup voyager. Elle adore le voyage, elle a fait plusieurs destinations donc je voudrais aujourd'hui qu'elle nous partage son expérience en voyage, qu'elle vous donne des conseils, qu'elle vous raconte son meilleur souvenir et son pire souvenir aussi. Bref, elle a plein de choses intéressantes à nous raconter. Et bien sûr, je vous mets le lien de la page de mon site internet où vous allez pouvoir réserver un cours d'essai avec Héloïse de pratique de conversation en français. Elle adore discuter, donc vous allez avoir de vraies conversations passionnantes avec elle. Sur la page, il y a sa vidéo de présentation avec ses disponibilités, donc je vous laisserai regarder. C'est une vidéo improvisée, donc si vous pensez que le rythme est trop rapide, je vous invite à regarder la version vidéo YouTube avec des sous-titres en français ou multilingues pour mieux comprendre.

Bonjour Héloïse.

Héloïse : Salut !

Fabien : Tu vas bien ?

Héloïse : Ça va ? Super ! Et toi, comment ça va ?

Fabien : Oui, très très bien. Et bien écoute, merci d'être là et je voudrais qu'on parle aujourd'hui de voyage ensemble puisque tu voyages seule. Donc j'aimerais que tu nous racontes tout cela. J'aimerais que tu racontes à nos auditeurs, aux apprenants de français, un petit peu ton expérience. Et est-ce que tu peux déjà commencer par expliquer pourquoi tu as décidé de voyager seule ? Comment tout ça a commencé ?

Héloïse : Oui, bien sûr. Alors déjà, merci pour l'invitation. Je suis très contente d'être ici aujourd'hui et justement de parler de ce sujet qui me tient vraiment à cœur. Donc j'ai

commencé mon voyage, le tout premier voyage que j'ai fait et je l'ai commencé avec mon grand frère donc je n'ai pas commencé toute seule. Je l'ai rejoint en Malaisie, à Kuala Lumpur et on a voyagé ensemble pendant à peu près cinq mois. On est resté pas mal de temps au Cambodge, sur une île qui s'appelle Koh Rong Samloem, où on a travaillé tous les deux. Et après ces cinq mois où je pense que c'était un petit peu pour mettre le pied à l'étrier on va dire, il m'a un peu montré les codes, ce que je devais savoir pour voyager toute seule. Et bien j'ai pris mon backpack et je me suis lancée. Et donc j'ai commencé à faire mon propre parcours en Asie où j'ai fait différentes destinations et où là j'étais vraiment par moi-même avec mon sac à dos et ça a été, ça a été hyper enrichissant.

Il y a eu plein de choses qui se sont passées où je me suis rendue compte que très souvent, en fait, on n'est jamais tout seul. Et j'avais un petit peu peur au début. Je t'avoue que les premiers jours, quand j'ai dû organiser mes voyages, trouver les bus, trouver les hôtels, etc. J'étais un petit peu stressée, mais en fait, très rapidement, on se fait prendre par le rythme du voyage et par toutes les choses qu'on a envie de découvrir. Et en fait, je me suis un peu laissée aller si je peux dire. Et puis l'Asie, c'est un très bon début parce que tous les gens dans tous les pays d'Asie sont hyper gentils, très patients. Ils ont toujours l'esprit ouvert et ils ont vraiment envie de t'aider. Donc même dans les moments où c'était un petit peu difficile d'être toute seule, j'avais toujours, j'avais toujours quelqu'un pour me soutenir et pour me donner la bonne direction. Donc ça a commencé comme ça. C'était il y a sept ans et je n'ai jamais arrêté.

Fabien : Ouah ouah ouah. Très bien. Et ça fait ça fait longtemps. Effectivement, sept ans c'est pas mal.

Héloïse : J'ai fait... j'ai fait pas mal de pays.

Fabien : Oui, effectivement. Et justement, quels pays tu as faits et comment tu les choisis ?

Héloïse : Alors pour l'Asie, pour le coup, au début donc, c'était plutôt mon frère qui choisissait les destinations. Ensuite je suis restée pas mal de temps sur cette île au Cambodge pour laquelle j'ai eu un vrai coup de cœur. En tout, je suis restée un an à travailler sur cette île et en fait, j'ai fait plus ou moins. Ce qu'on va dire, c'est que j'ai fait des allers-retours. Donc cette île était un petit peu mon chez moi, avec des gens que je considérais un petit peu comme une seconde famille. Et puis dès que j'en avais marre d'être coincée sur une île, je repartais. Donc je suis parti au Vietnam, j'ai fait la Thaïlande, le Laos, les Philippines, l'Indonésie, la Thaïlande et puis ensuite je suis rentrée en France parce que ça faisait deux ans que j'étais partie et ma famille me manquait énormément. Et, en fait, très vite, j'ai eu envie de repartir et cette fois-ci, j'ai de nouveau rejoint mon frère, cette fois-ci au Mexique. Et donc après j'ai suivi un petit peu le Mexique.

Tu as six mois de visa en étant français, donc j'ai vraiment eu le temps d'explorer un peu partout au Mexique. Et puis, et puis après j'ai rencontré quelqu'un avec qui j'ai voyagé, on a fait la Colombie et les Etats-Unis aussi. J'ai fait aussi le Guatemala et puis maintenant le Maroc. Je crois que c'est à peu près tout.

Fabien : D'accord, c'est déjà pas mal !

Héloïse : Après, j'ai pas vraiment répondu à ta question parce que pour le coup, je ne choisis pas, je ne choisis pas les destinations, j'ai l'impression que c'est les destinations qui me choisissent. Ça va venir d'un appel d'une copine qui va me dire oh bah tiens, tu devrais venir visiter Puerto Escondido, c'est super, tu peux faire du surf. Et puis le lendemain je vais trouver un bus et je vais aller à Puerto Escondido. Et puis trois semaines plus tard, j'ai un ami qui me dit : "Ouais, Medellin en Colombie, c'est génial, tu devrais venir". Bon bah je prends un billet d'avion puis je vais rejoindre mon ami en Colombie, donc c'est plutôt dans ce sens-là.

Fabien : Oui, ça marche un peu comme ça. Effectivement, c'est mon vécu aussi.

Héloïse : Ouais, on se laisse vraiment porter par par l'énergie, l'ambiance. Je sais pas trop comment expliquer, mais en général, si tu laisses les opportunités ouvertes très rapidement, tu te rends compte que des opportunités il y en aura tous les jours. Puis t'as plus qu'à choisir celle qui te plaît le plus.

Fabien : Et comment tu te prépares culturellement parlant ? Est-ce que tu lis un petit peu des livres sur la destination où tu vas aller ? Est-ce que tu apprends un petit peu la langue du pays ?

Héloïse : Alors oui, les livres, non. J'ai rarement lu des livres. Je sais qu'il y a beaucoup de personnes qui utilisent le Guide du Routard comme un peu la Bible du voyageur. C'est quelque chose que je n'ai jamais fait. Si je dois être tout à fait honnête, en général, je regarde plutôt des vlogs YouTube de personnes qui sont parties visiter ce pays et qui vont donner un petit peu leurs expériences personnelles. Quand j'arrive dans un pays en général, je connais juste les règles, on va dire, de base qui vont m'éviter des problèmes. Par exemple, quand j'étais en Indonésie, j'ai bien compris qu'il y avait des règles à respecter vis-à-vis de la cigarette. Il y a des endroits en Indonésie où tu ne peux pas fumer comme tu veux, comme aux Philippines, tu as des endroits spécifiques pour les fumeurs et si tu fumes en dehors de ces endroits, tu peux avoir une amende ou tu peux te faire arrêter. Moi qui suis fumeuse, ça c'est des choses que je dois savoir.

Il y a aussi le fait effectivement. Alors, j'apprends pas toute la langue parce, des fois, je reste pas assez longtemps dans le pays, mais je pars du principe qu'il y a, on va dire, allez quatre

cinq essentiels qu'il faut savoir, c'est bonjour, au revoir, merci, combien ça coûte ? Et où sont les toilettes ? Pour moi, c'est les essentiels. Si tu sais dire ça, déjà tu as à peu près tout ce qu'il faut pour manger, pour plus ou moins te déplacer et pour être toujours dans la politesse, parce que nous les Français, on aime être polis, on a besoin de savoir dire bonjour et merci.

Fabien : Oui, on aime bien aussi que les gens nous disent bonjour, merci, au revoir. Excusez-moi s'il vous plaît, les formules de politesse. Les Français aiment bien ça quand ils font, ils parlent à quelqu'un d'inconnu, ils parlent à quelqu'un qu'ils ne connaissent pas. Ils aiment bien avoir ces formules de politesse. Donc c'est ce qu'on aime faire aussi quand on va à l'étranger, oui.

Héloïse : C'est super important et en plus tu sais, t'as vraiment pas besoin, en tout cas, de mon point de vue, tu n'as pas besoin d'apprendre une langue et d'être bilingue dans cette langue si tu sais que tu ne restes que quelques semaines par exemple. Il faut juste que t'apprennes les essentiels et puis après c'est tout avec le langage corporel, la manière dont tu vas regarder l'autre, on peut toujours... Mais moi, le nombre de fois où je me suis retrouvée à essayer de communiquer avec quelqu'un. Et puis, on ne parle pas du tout la même langue l'anglais, pour le coup, quand l'autre ne sait pas le parler, c'est un petit peu compliqué à me retrouver, à écrire sur ma main, à faire des dessins pour expliquer que je veux aller à cet endroit et que je cherche un bus. Va dessiner un bus sur une main ! C'est assez drôle, ça crée des situations très rigolotes et beaucoup de bons souvenirs, ça c'est sûr.

Fabien : Oui, le plus important, c'est de communiquer en fait. Et on essaie de communiquer comme on peut, avec des gestes, avec des dessins, avec, avec des bruits. Voilà tout ce qu'on peut pour tout ce qu'on peut est bon pour communiquer, pour essayer de se faire comprendre et d'être compris et de comprendre l'autre, effectivement. Et est-ce que tu peux raconter à nos auditeurs ton expérience la plus marquante ?

Héloïse : Oh ! Alors oui, je m'en souviens exactement comme si c'était hier. On était à Malacca, au sud de la Malaisie, donc j'étais encore avec mon frère à ce moment-là. Je voyageais avec mon frère et avec ses deux meilleurs amis qui sont un couple et sa meilleure amie, Anaïs. C'était son anniversaire, on a fait la fête toute la nuit. Et puis pour le petit déjeuner, on a rencontré,... on a rencontré un homme un petit peu par hasard qui nous a payé le petit déjeuner quand il a compris que c'était l'anniversaire de mon ami. Mohamed, il s'appelait. Et puis, très gentiment, il nous a proposé, à Anaïs et moi, puisque mon frère et son ami étaient trop fatigués, on avait quand même fait nuit blanche, il faut quand même le préciser. Mohamed nous propose de nous montrer la ville, de nous emmener et de nous faire faire le tour de la ville pendant la journée. Et je t'avoue qu'au début, mon grand frère, puisque c'est mon aîné, il était très stressé, plutôt contre l'idée que j'aille avec cet inconnu faire le tour de la ville, ce que je comprends tout à fait.

Je ne pourrais pas t'expliquer pourquoi j'ai senti que je pouvais le faire. C'est pas explicable. Mon instinct m'a dit que je pouvais faire confiance à cette personne. Et j'ai passé la plus belle journée de ma vie. C'était un petit peu rigolo au début parce qu'on s'est retrouvé donc dans sa voiture et on était là avec mon ami. Et tu sais quand quand on est deux femmes comme ça, on se dit mais peut être qu'on est en train de faire une énorme bêtise. (Si) ça se trouve, c'est un psychopathe, on est en train de se mettre en danger bêtement. Et puis je pense qu'il a senti qu'on était un petit peu anxieuses au début. Donc ce qu'il a fait, c'est qu'il nous a emmené dans une de ses mosquées préférées pour commencer, et je pense pour nous montrer qu'il avait vraiment ce truc bienveillant de : j'ai juste envie de vous montrer à quoi ressemble ma ville et comment moi je la vois comme étant quelqu'un qui vit là-bas. On est allé dans sa mosquée, il nous a emmené dans un petit café, on s'est baladé un petit peu partout dans cette ville avec lui.

Il nous a présenté sa fille, il nous a présenté sa femme. Et puis on a fini l'après-midi où il nous a emmenées dans sa mosquée préférée de Malacca. Malacca qui est une ville extraordinaire puisque il y a toutes les religions y sont représentées. Donc tu as une église dans une rue, tu as une mosquée, dans une autre tu as un temple bouddhiste dans une autre rue. C'est hyper varié, super riche et du coup il y avait un très beau mélange. Et en fait on a passé 3h à discuter philosophie, religion et quand on s'est quittés on a beaucoup pleuré. C'est une rencontre qui m'a énormément marquée parce que c'était au tout début de mon voyage et je pense que je n'avais pas encore les codes. Je savais pas encore ce que le voyage allait m'apporter et pour moi, cette journée-là, ça représente tout ce qu'il y a de positif quand tu voyages et quand tu vas vers l'autre, quand tu te laisses un peu porter et que tu fais confiance à l'autre.

Fabien : D'accord. Génial. Magnifique. Et au contraire, est-ce que tu as un mauvais souvenir ? Je dirais pas ton pire, mais est-ce que tu as en tête un mauvais souvenir ? Une mauvaise expérience ?

Héloïse : Alors oui, c'était quelques semaines après, on s'est retrouvés, donc on est parti sur l'île de Sumatra, en Indonésie, avec mon frère et ses deux meilleurs amis et on voulait aller sur une petite île qui s'appelle l'Île de Pulau Weh qui est une super île pour faire de la plongée. Si jamais il y en a qui aiment la plongée dans ceux qui vont nous écouter, je vous conseille pour louer, c'est incroyable ! Sauf que pour aller à Pulau Weh, il fallait s'arrêter dans la ville de Banda Aceh. L'Indonésie est donc un pays musulman. Banda Aceh est une ville un peu particulière puisque c'est une ville où la religion est vraiment poussée à l'extrême. C'est-à-dire que donc toutes les femmes sont voilées complètement. On a dû passer deux jours là-bas avant de pouvoir prendre le bateau. Et moi, clairement, je n'existais pas aux yeux des gens qui vivaient dans cette ville. C'était très étrange. Personne ne voulait

me parler. Je devais marcher derrière mon frère et pas devant. Je ne pouvais pas commander dans les restaurants.

Et on a eu ce petit accrochage à l'hôtel quand on nous a demandé nos passeports. Puisqu'on est sur un petit budget en voyage en backpack, on fait du stop, donc chaque euro est important et donc en général on prend des chambres partagées et le monsieur de l'hôtel nous demande nos passeports. Et puis il me demande si on est mariés. Mon frère et moi on a le même nom mais on dit non et, en fait, il refuse qu'on partage la même chambre et en fait on ne comprend pas parce que ce sont deux lits simples et c'est très compliqué. Pour le coup. Là c'était vraiment différences culturelles et en fait on ne comprenait pas. Et moi j'essayais de lui dire mais c'est mon sang, c'est mon frère. Il disait non. Le Coran dit que les hommes d'un côté, les femmes de l'autre. Enfin bref, c'était. C'était une expérience un petit peu étrange pour moi, parce que si je n'avais pas voyagé avec mon frère dans cet endroit-là, je n'aurais même pas pu me nourrir. C'était vraiment très bizarre et j'avais vraiment tout le monde m'évitait.

Et puis tu vois, j'ai les cheveux rouges, j'ai un gros sac à dos, je suis jeune, c'est, pour eux, c'était un peu étrange que je sois là et je suis très contente que mon frère était avec moi parce que sinon, c'est vrai que ça aurait été encore plus compliqué.

Fabien : Oui, je comprends, c'est peut-être un endroit où et qui n'est pas adapté pour les backpackers, les personnes qui voyagent seules, les femmes qui voyagent seules. C'est peut-être certainement un endroit qui est pas trop adapté pour ça. En fait.

Héloïse : Il y en a, il y en a beaucoup dans le monde, enfin beaucoup. Je ne sais pas s'il y en a beaucoup, mais en tout cas il y en a, il y en a quelques-uns où effectivement, quand tu es une femme et que tu voyages seule, ça peut devenir compliqué, voire presque impossible. Là, pour le coup, j'aurais même pas pu aller chercher le ticket pour prendre le bateau et aller sur l'île où je voulais aller plonger. Ça aurait été vraiment... Et j'aurais dû faire demi-tour, en fait. Et c'est vrai que c'est un peu frustrant de se dire que je pouvais pas avoir accès à cette île magnifique juste parce que j'étais une femme à ce moment-là. Tu as un peu ce côté, tu sais... Surtout en Europe, on n'a pas du tout cette culture-là, donc c'était très frustrant de se dire mais c'est quoi la différence ? Laissez-moi passer, laissez-moi manger.

Fabien : Ah oui, d'accord, Ouais, ça fait partie des chocs culturels qui sont vraiment, vraiment très différents de notre culture et de nos habitudes. Et oui, se sentir un petit peu... Comment... Pas en prison, mais je veux dire se sentir un petit peu prisonnière et voilà, pas indépendante, c'est un peu particulier quand tu n'as pas l'habitude.

Héloïse : Puis, c'est quand même assez drôle parce que c'est super contradictoire avec l'idée même de voyager. Tu voyages parce que tu veux être libre, donc si c'est pour se

retrouver sans liberté, là tu es dans un tu es dans un conflit personnel où tu te dis mais du coup, quel est l'intérêt pour moi de voyager, de sortir quelque part de ma zone de confort, d'essayer de trouver une certaine liberté, une certaine indépendance ? Et puis après tu te retrouves dans un endroit comme Banda Aceh par exemple, où tu n'es plus du tout indépendante. Là, clairement, je dépendais de mon frère à 100 % pour toutes les activités. Donc c'est vrai que c'est un petit peu contradictoire avec l'idée même que tu as, l'idée même du voyage.

Fabien : Oui, oui, je suis d'accord en effet. Et je voudrais bien que tu nous parles des hébergements. Donc tu as dit tout à l'heure, tu as parlé d'auberge de jeunesse, donc quel type d'hébergement tu préfères ? Où est-ce que tu loges en général ?

Héloïse : En général, je pars sur : il faut que ça remplisse juste quelques petites conditions. Il faut que ce soit pas cher parce que quand je voyage, je suis sur un certain budget. Donc je cherche plus ou moins l'option la plus intéressante financièrement et il faut que ce soit un endroit où je puisse rencontrer du monde. Quand tu voyages tout seul, l'idée, c'est quand même d'essayer d'échanger avec les gens, que ce soit des locaux ou que ce soit d'autres personnes qui voyagent comme toi. Donc moi, en général, j'utilise plus ou moins les mêmes applications, un peu comme tout le monde j'imagine Agoda et Booking. Et puis je cherche plutôt, ouais, auberge de jeunesse en dortoir si possible. Et puis après, ben si je sais que je reste, par exemple, une semaine dans la même ville, je vais essayer de prendre une semaine entière parce qu'on a des tarifs préférentiels. Si tu prends un peu plus de trois jours par exemple, tu peux avoir des tarifs préférentiels. Des fois tu peux trouver des promotions où tu as même le petit déjeuner compris.

Alors ça, c'est quand tu as envie de... Quand tu as envie d'être un peu fancy, tu te dis bon, j'ai déjà un petit déjeuner d'offert. Et puis après bon, c'est tu, tu regardes surtout les commentaires, il faut quand même que ce soit quelque chose qui soit bien noté sur les plateformes, on prend pas n'importe quoi non plus, surtout quand on est une femme. On essaye de trouver un entre deux, entre le côté bon marché et le côté quand même où tu as besoin d'être... Tu dois te sentir en sécurité quand tu dors parce que tu passes toute la journée à faire plein d'activités. Quand tu rentres, tu es éreinté. Il faut que ce soit un endroit où tu arrives quand même à être le plus, la plus détendue possible pour avoir une bonne nuit de sommeil, pour pouvoir continuer ton voyage. Sinon tu te fatigues tout le temps, tu es tout le temps sur le qui-vive et ça sur le long terme, c'est juste pas possible quoi. Tu peux pas le faire pendant très longtemps parce que sinon tu t'épuises.

Donc il faut quand même que ce soient des endroits qui soient bien notés, qui soient quand même assez propres. En dehors des auberges, moi j'aime beaucoup dormir dehors, donc en général je voyage avec mon hamac. Et puis si j'arrive à trouver un petit coin dans une forêt, je me pose là en espérant que personne vienne me déloger.

Fabien : Et justement, à ce propos, au niveau sécurité, qu'est-ce que tu pourrais conseiller aux personnes qui veulent voyager seules, pas obligatoirement des femmes mais aussi des hommes, pourquoi pas ? Quels seraient tes conseils de sécurité ?

Héloïse : Il faut être toujours quand même assez conscient de son environnement. Tu peux pas juste marcher comme ça avec ton dernier téléphone dans des endroits où les gens ils ont un salaire à 50 € le mois, tu te balades pas avec ton appareil photo à la vue de tous, tu essayes quand même de... En tout cas, entre guillemets, tu peux profiter d'un voyage et en même temps éviter d'être trop naïf. Les gens sont plutôt bons, mais on évite de montrer ses richesses outre mesure. Donc quand tu prends une photo, ton téléphone, tu prends ta photo, tu ranges ton téléphone, tu te balades pas avec ton téléphone dans la main. Histoire vraie : je l'ai fait, je me suis fait voler mon téléphone. Donc si on veut profiter de son voyage, on évite de montrer tous les signes de richesse et particulièrement dans les endroits où tu sais qu'il y a une très grande différence entre ce que toi tu peux gagner, ce que toi tu peux avoir comme matériel et ce que les gens dans cette ville-là vont avoir.

Ça peut créer des situations un petit peu particulières, donc être vraiment conscient de son environnement, regarder autour de soi, ne pas être là à suivre un papillon. On est dans un pays qu'on ne connaît pas, donc on regarde un petit peu ce qui se passe autour de nous. Je pense qu'il faut partir du principe : moi j'aime bien me dire que l'homme est bon par nature, mais on garde quand même à l'esprit qu'il y a aussi des gens malveillants dans le monde. Et donc je pense que, au fur et à mesure que tu voyages, tu arrives à te créer un certain instinct. Malgré tout, cet instinct, il peut être défaillant. Donc moi j'ai un petit, j'ai un petit quelque chose que j'ai. C'est... comme je dors en hamac, j'ai souvent des mousquetons sur mon backpack qui sont accrochés. L'un de ces mousquetons a un petit couteau à l'intérieur. Si je sens qu'il y a un tout petit, qui fait la taille de mon... C'est vraiment pas grand chose. Je pense que c'est plus pour faire peur que pour blesser ou quoi que ce soit.

Et ça a aussi un côté rassurant pour moi où des fois je faisais de l'autostop et puis je me retrouvais toute seule dans une voiture avec un homme. Dans le doute, j'avais mon backpack sur moi et le mousqueton était dans ma main. Voilà, comme ça, si jamais il y a besoin de réagir rapidement, on essaie. Je pars du principe que moi je veux pas être parano, mais je ne veux pas non plus être trop naïve. Donc je trouve un entre deux de : je fais confiance aux gens, mais si jamais j'ai un petit quelque chose qui me dit : hum, fais attention, en général, je prends le temps d'être un petit peu plus consciente de ce qui se passe autour.

Fabien : Oui, exactement. Mais moi je dirais écoutez les locaux aussi parce qu'ils ont souvent, forcément des bons conseils et parfois on a envie de se dire non mais finalement je vais le faire quand même, même si lui m'a dit que ça et en fait c'était une erreur. Donc je

dirais aussi écoutez les locaux, essayez de sympathiser avec des gens, de parler beaucoup avec des locaux et essayer de les écouter.

Héloïse : C'est vrai que c'est un très très bon point effectivement de pouvoir échanger avec les locaux. De toute façon, quand tu voyages, c'est hyper important de prendre le temps de comprendre un petit peu la culture. Quand tu passes comme ça en turbo dans un pays, t'as pris dix dix mille photos, mais tu sais pas comment le pays fonctionne. C'est quand même un petit peu dommage. Le plus intéressant, c'est quand même de prendre le temps de s'asseoir avec la petite mama qui te prépare la soupe ou le monsieur dehors qui a envie de te montrer ses pièces d'art ou je ne sais rien. Ces gens-là, ils ont vraiment envie de partager leur culture avec toi et c'est les meilleurs pour te donner les conseils les plus intéressants, on va dire. Après je pense pas que ce soit vrai partout parce que tu vois, là, moi je me suis, je me suis installée dans un endroit qui s'appelle Aourir. Quand j'ai demandé aux locaux ce qu'ils pensaient de cette ville, tout le monde m'a dit que c'était extrêmement dangereux et que je ne devrais pas du tout y aller, mais vraiment pas du tout.

Ça fait un an que j'y habite et je me sens vraiment en totale sécurité donc je sais pas, je sais pas vraiment où est la, où est la limite entre est-ce qu'on prend vraiment tout ce que le local va nous dire comme argent comptant et puis on va juste pas essayer. Il y a des treks aussi que j'ai fait où on m'avait dit il faut absolument que tu prennes un guide. Bah non, moi je vais le faire gratuitement, puis je vais regarder sur ma petite carte là et ça va bien se passer. Inconscient, je ne sais pas, je touche du bois pour l'instant, je n'ai eu que des bonnes expériences là-dessus, mais il faut trouver l'équilibre en fait.

Fabien : Ou alors, on t'a dit ça juste pour que tu payes un guide en fait. D'accord. Et explique nous qu'est ce que tu mets dans ton sac ? Quelles sont les affaires essentielles ou le minimum ou le kit de survie ?

Héloïse : Ouah, le kit de survie. Alors déjà, le premier truc qu'il faut avoir pour moi, le plus important, c'est la lampe frontale. T'as pas de lampe frontale, il y a des endroits quand tu voyages, si t'as pas de lampe frontale, c'est vraiment, je vais pas dire le mot. Enfin, c'est compliqué, on va dire ça comme ça, c'est compliqué ! En terme de tout ce qui est les petits produits de pharmacie, moi je pars toujours avec de l'amoxicilline, donc c'est un type d'antibiotique qui peut vraiment te sortir de situations très compliquées. Au Cambodge, j'ai une infection aux pieds qui a été absolument terrible et j'ai dû même partir de l'île à cause de ça. Mais grâce aux antibiotiques, j'ai pu revenir plus rapidement. Bon, moi je mettrais dans le kit nécessaire, je mettrai le hamac, mais je pense que c'est pas pour tout le monde. Donc après c'est plutôt en termes de vêtements. Il te faut au moins une bonne paire de chaussures, celles que tu portes à l'aéroport.

Toujours quelque chose pour se couvrir parce qu'on ne connaît pas les températures et surtout quand tu bouges dans certains endroits, c'est toujours bien d'avoir une petite veste. Et surtout, on s'en fout du style ! Quand tu voyages en backpack, prends des trucs où tu t'en fiches puisque de toute façon tu vas acheter des choses sur place. Donc pour moi c'est le plus important, c'est de garder le maximum d'espace pour pouvoir ramener le maximum de souvenirs. C'est ça le plus important ! Si tu as ton sac qui est rempli et que tu as douze kilos sur le dos, tu vas les regretter à chaque fois que tu vas marcher, à chaque fois que tu vas devoir faire des kilomètres, c'est horrible. Donc des bonnes chaussures, une bonne veste, une lampe frontale, tout ce qui est produit de pharmacie que tu n'es pas sûr de trouver dans le pays où tu es, surtout en termes d'antibiotiques, de choses comme ça. Si tu peux emmener des huiles essentielles comme le tea tree, la lavande aspic, la Gold Terry, la menthe poivrée pour tout ce qui est quand tu as des migraines, quand tu as mal aux muscles.

Ça c'est des trucs qui sont super et que tu trouves pas partout, je pense que c'est le plus important.

Fabien : Oui effectivement, je confirme. Et pour terminer, je voudrais bien que tu nous dises comment les voyages ont influencé ta vision du monde, ta perspective de ce merveilleux monde.

Héloïse: Je pense que je vais même pousser le truc plus loin. Je vais même dire que le voyage, ça a complètement changé ma perspective du monde. La manière que j'ai de voir aujourd'hui, le monde est totalement différent parce que je suis sorti de ma zone de confort énormément. Ça m'a montré aussi que quand on sortait de sa zone de confort, on avait tendance à ouvrir des portes qu'on ne s'imaginait pas ouvrir. On découvre aussi que les limites qu'on s'était posées n'étaient pas nos vraies limites et qu'on peut aller bien au-delà. Je me suis surprise plus d'une fois à faire des choses que je n'imaginai pas du tout pouvoir faire : dormir dehors, faire des treks, enfin toutes ces choses-là. Il y a encore sept ans, tu m'aurais dit toi, tu vas dormir en hamac pendant une semaine dans la jungle, je pense que je t'aurais un petit peu ri au nez quand même. Le fait aussi d'avoir appris à aller vers l'autre. On a... Quand on est quelqu'un qui voyage pendant longtemps, au fur et à mesure, on se rend compte qu'on a une facilité à créer du lien.

Et ça, c'est un cadeau du ciel, vraiment. Parce que ça te te permet, pareil, en termes d'opportunités, qu'elles soient, qu'elles soient professionnelles ou personnelles, ça ouvre des portes, c'est absolument incroyable ! Le fait de ne plus se mettre trop de barrières, de ne pas avoir ce côté "oh, je suis timide, j'ose pas aller leur parler". Au bout d'un moment dans le voyage, tu t'en fiches. Tu vois quelqu'un qui t'intéresse, tu t'assois tu dis : "Salut, Comment ça va ? Tu fais quoi ici ?" Et puis tu y vas quoi ! Et, en général, ça crée aussi de très très belles rencontres. Ça m'a permis de créer un cercle d'amis qui est partout dans le

monde, mais vraiment partout. Donc ça, c'est vraiment, c'est un sentiment incroyable ! Tu peux continuer de voyager et en plus aller visiter des gens que tu aimes profondément, avec qui tu as vécu des choses intenses. Donc je pense que ouais, le voyage en termes de comment ça a changé ma perspective, c'est... je vois beaucoup plus le monde d'une manière plus ouverte, beaucoup plus accessible aussi que ce que j'imaginai.

Et puis, et puis c'est surtout mon rapport à moi-même et mon rapport au monde qui a beaucoup changé. Et ça, c'est pareil, mais c'est des choses qui.... On devrait les apprendre à l'école, honnêtement. Ça, c'est vraiment des choses qui pour moi sont essentielles. De même dans ta construction en tant que personne.

Fabien : Oui, effectivement, je suis d'accord aussi. J'approuve. Merveilleux ! Merci beaucoup pour ton expérience. Merci de nous avoir partagé tout ça, c'était très intéressant.

Héloïse : Merci à toi d'avoir préparé tout ça. Je suis vraiment très contente que tu m'aies offert l'opportunité de m'exprimer sur le sujet.

Fabien : Et ben avec plaisir !
Merci beaucoup ! A bientôt Héloïse. Bonne journée.

Héloïse: Merci, Ciao, bonne journée.

Fabien : Merci.