

# OSE VOYAGER SEULE



# 21 conseils pour ne plus avoir peur de voyager seule

Mélanie | Ose Voyager Seule

# **Bienvenue dans la communauté des femmes qui osent !**



## Merci

beaucoup pour ton abonnement à La Lettre du site Ose Voyager Seule.

Tu trouveras les informations dont tu as besoin pour te lancer dans l'aventure du voyage solo.

Si tu as des questions sur le voyage solo, n'hésites pas à me contacter sur par e-mail : [osevoyagerseule@gmail.com](mailto:osevoyagerseule@gmail.com)

Je me ferai une joie de te répondre:)

Sans plus attendre voici ton guide pratique;)

Mélanie | Ose Voyager Seule

Tu veux partir voyager seule, mais tu as peur de t'ennuyer ?

Tu veux découvrir le plaisir d'une liberté totale, mais tu as peur de la solitude ?

Tu veux découvrir de quoi tu es capable, mais tu es timide ?

Tu veux t'ouvrir l'esprit lors d'un voyage solo, mais tu ne penses pas être assez sociable ?

Tu veux apprendre une langue en voyageant, mais tu n'oses pas aller vers les autres ?

Tu es dans un voyage solo, mais tu éprouves des moments de solitude ?

**ALORS TU ES AU BON ENDROIT**

Je m'appelle Mélanie, depuis  
2017, je voyage seule

Je suis passée par ces peurs.  
J'étais bloquée à l'idée de me  
retrouver seule. J'avais peur de  
m'ennuyer, de trouver le  
temps long. Je me préoccupais  
du regard des autres, de ce  
qu'on pensé de moi !

Et puis, finalement, mon désir  
de voyage solo était plus fort  
que tout.

Alors, j'ai cherché des solutions  
pour remédier à ma peur de la  
solitude.

Dans ce guide, découvre ces  
précieux conseils. J'ai  
expérimenté toutes ces  
recommandations que tu vas  
lire aujourd'hui ! J'espère que  
ces astuces t'aideront à  
dépasser  
tes propres blocages.



# Comment ne pas être seule : Se faire des amis en voyage

Le moyen le plus facile pour ne pas être seule est **de se trouver des compagnons de voyage en cours de route**, que cela soit des locaux ou des voyageurs comme toi.

**Faire des rencontres, c'est avant tout un état d'esprit.** Souris le plus possible et reste ouverte aux personnes autour de toi.

Le meilleur endroit pour rencontrer des personnes lorsqu'on voyage c'est bien évidemment **l'auberge de jeunesse**. Rien de tel qu'un dortoir de 18 pour créer du lien (blague;))



Et l'un des meilleurs endroits dans une auberge pour créer des liens, **c'est la cuisine**. Reviens de ta journée à visiter avec un sac de nourriture et commence à cuisiner. Je peux parier avec toi que tu vas vite avoir des questions du genre « ça a l'air bon ce que tu cuisines, qu'est ce que c'est ? » « Tu me montres comment tu fais ? »

Si en plus de cela tu peux leur offrir un verre de vin ou de coca, **je te garantis un super bon moment de partage autour d'un bon repas et tu auras de nouvelles connaissances.**

Si ton auberge de jeunesse **propose des activités** (qui sont souvent gratuites ou à faibles coûts), comme les tours de ville à pied, des repas collectifs, la traditionnelle tournée des bars, inscris-toi à ces événements.

C'est un très bon moyen de rencontrer d'autres voyageurs, souvent seuls et qui veulent aussi sociabiliser le temps d'une soirée ou d'un séjour dans une auberge de jeunesse.



Si tu veux rencontrer des locaux, **essaie Couchsurfing**. Tu rencontreras des personnes qui proposent de t'héberger gratuitement en échange de ta compagnie et de tes anecdotes de voyage. Partage assuré !

Tu peux également utiliser **l'option « hangout »** de couchsurfing qui permet de rencontrer locaux et voyageurs via des événements organisés dans la ville où tu te trouves.

Si tu as **réservé une activité en groupe**, tu auras également l'occasion de rencontrer des personnes voyageant seuls aussi et ainsi tisser des liens. Reste ouverte et souriante:)



# ACTIVITES A FAIRE QUAND TU ES SEULE

Comme tu l'as vu précédemment, il y a plein de moyen de se faire des amis pendant son voyage solo que finalement tu as peu de temps à passer seule.

Si jamais cela t'arrive quand même voici une liste d'activités que tu peux faire :

## 1 ) Dormir

Et oui ce n'est pas la première activité à laquelle on pense, cependant tu verras, **voyager c'est fatiguant**.

Tu es en constante adaptation, tu rencontres de nouvelles personnes, découvre de nouveaux paysages, que les temps de repos se font rares, encore plus quand tu passes une nuit dans un bus.

Tu es seule, profites-en pour retrouver ton intimité et te reposer un peu !

## 2 ) Lire

Tu es partie visiter la ville et tu souhaites te poser sur un banc ou tu attends qu'un serveur prenne ta commande. **Plonge-toi dans un bon livre, rien de tel pour que le temps passe vite.**

# ACTIVITES A FAIRE QUAND TU ES SEULE

## 3 ) Préparer son itinéraire

C'est le moment idéal pour **planifier ta prochaine destination**. Un moment d'évasion où tu peux rêver de ta prochaine excursion et résERVER ta prochaine auberge de jeunesse ou contacter des hôtes sur Couchsurfing.

## 4 ) Faire le tri des photos

Et ouais, mais carrément, c'est le moment de faire **le tri de toutes ces photos floues**. Tu peux créer des dossiers par destinations et te remémorer tous les excellents moments que tu as déjà passés.

## 5 ) Appelle tes proches

Maintenant que tes photos sont triées, poste les meilleures photos sur Instagram et Facebook, comme cela tu restes proche des personnes qui te suivent. **Et d'ailleurs ça fait combien de temps que tu n'as pas appelé tes parents et grands-parents.** Enfin un moment de liberté pour donner des nouvelles rassurantes à la famille:)

# ACTIVITES A FAIRE QUAND TU ES SEULE

## 6 ) Partage ton voyage

Pourquoi ne pas écrire sur tes ressentis ou dessiner le paysage qui se trouve en face de toi dans un carnet que tu as toujours sur toi. Cela te fera des souvenirs pour ton retour.

## 7 ) Approfondis la langue du pays

Rien de tel qu'un moment de solitude pour approfondir la langue du pays, ainsi tu seras plus à l'aise dans l'auberge de jeunesse dès ton retour pour lancer un « Hi mate, what's up ? ». Prends sur toi un guide de conversation ou traduit tout simplement les phrases sur Google Trad que tu n'as pas su dire auparavant.

# **ETRE PLUS A L'AISE AVEC TA SOLITUDE AVANT DE PARTIR EN VOYAGE SOLO**

Si à ce point de lecture, il te reste quelques doutes concernant tes capacités à te retrouver seule, à affronter le regard des autres ou à avoir peur de t'ennuyer.

**Je te conseille vivement d'appliquer ces conseils dans ton quotidien**, dans ta propre ville, dans ta propre routine. Cela te permettra de t'essayer à la solitude dans un environnement que tu connais.

Pour cela, il va falloir **sortir de ta zone de confort**. Mais tu vas voir, c'est pas si sorcier que cela.

Il y a plein d'activités fun à faire même si tu es seule. Et puis cela te servira tout le temps, y en a souvent marre de toujours devoir attendre après les amis !

Une des activités la plus simple à mettre en place, **c'est de te rendre au cinéma en solo**, tu prends du bon temps et si tu as peur du regard des autres, au moins tu seras dans le noir. Une activité parfaite à faire quand on est seule.

# **ETRE PLUS A L'AISE AVEC TA SOLITUDE AVANT DE PARTIR EN VOYAGE SOLO**

Il fait beau dehors, tu es en repos mais personne pour sortir. **Va faire un tour en forêt ou chausse tes baskets et va courir.** Un moment idéal pour te ressourcer et te retrouver avec toi-même. **Ecoute des podcasts voyage sur le chemin**

Tu adores faire les magasins avec ta meilleure amie mais aujourd'hui elle n'est pas disponible. **Peu importe, vas-y seule, tu lui enverras des photos de tes nouveaux habits et tu seras fière de lui raconter ta journée.**

# **ETRE PLUS A L'AISE AVEC TA SOLITUDE AVANT DE PARTIR EN VOYAGE SOLO**

Pendant que tu en profites pour faire du shopping, cela te dirait pas de te rafraîchir autour d'un bon coca tranche.

**Prends ton courage à deux mains et installe toi sur une terrasse.** Profites-en pour regarder les gens autour de toi, tu verras tu ne seras pas la seule personne à profiter d'un beau samedi ensoleillé.

Maintenant regarde les gens qui ont de la compagnie, tu les verras plus souvent sur leurs téléphones qu'à discuter avec leurs amis. Finalement c'est pas plus mal d'être seule.



# ETRE PLUS A L'AISE AVEC TA SOLITUDE AVANT DE PARTIR EN VOYAGE SOLO

Ca y est, après avoir pratiqué quelques unes de ses activités, tu te sens plus confiante, tu te sens capable de déplacer des murs, tu apprécies ta propre compagnie, tu vis dans le moment présent.

Il est temps de passer à une étape qui reste compliquée pour tout le monde. Je parle bien évidemment **du restaurant**.

Je me rappelle ma première fois au resto, j'avais cette impression désagréable que tout le monde me dévisageait, je pouvais lire sur leurs visages « Mais mon dieu, elle n'a pas d'amis, quelle drôle d'idée d'aller au resto seule »...

J'en passe et des meilleurs. Heureusement j'avais sur moi un livre et puis au fur et à mesure que le temps passait, je me sentais plus à l'aise, je ne faisais plus attention aux gens qui m'entourent. Si tu as peur des regards des autres, dis-toi qu'ils projettent juste sur toi leurs propres peurs !



# **ETRE PLUS A L'AISE AVEC TA SOLITUDE AVANT DE PARTIR EN VOYAGE SOLO**

Voici quelques conseils : prends un livre, ton téléphone au cas où tu décides d'appeler quelqu'un si la solitude est trop présente mais surtout essaye de profiter un max. Tu vas te sentir un peu déboussolée au début mais c'est tout à fait normal, nous sommes toutes passées par là.

Si tu as réussi à faire quelques unes des activités que je propose : BRAVO !

Ce n'est pas simple au début et puis finalement on s'habitue à sa présence et on commence même à apprécier cela. Tu as vu que tu pouvais même transformer cette solitude en quelque chose de positif, c'est justement le point du prochain chapitre:) !

# **TRANSFORME CETTE SOLITUDE EN POSITIVITE**

Avec la solitude et les moments passés à se recentrer sur soi, vient naturellement de la créativité puis tu développes ton imagination.

Tu as appris à te faire plaisir et à apprécier ces moments

Tu es sortie de ta zone de confort et tu as sûrement découvertes quelques petits trucs sur toi



# **CE QUE CELA VA T'APPORTER**

Lorsque tu feras le bilan de ces diverses expériences, tu seras fière de toi et il y a de quoi !

Tu te sentiras capable de beaucoup plus de choses qu'avant d'avoir osé être seule.

Tu pourras te rendre n'importe où et faire toutes les activités que tu souhaites sans devoir attendre les amis.

Les personnes qui te connaissent bien auront un regard différent sur toi. Ils seront tous impressionnés par ce que tu es capable de faire maintenant:)



# CE QUE JE PEUX T'APPORTER

Dans l'immédiat, je peux te proposer de lire les 130 articles du blog.

Si tu as des questions, n'hésites pas à me les poser sur le blog ou en privé via mon adresse mail : [osevoyagerseule@gmail.com](mailto:osevoyagerseule@gmail.com)

De rejoindre la communauté privée sur Facebook

D'aller plus loin, avec le GUIDE COMPLET pour voyager seule à seulement 27 euros

