

# **PRÉPARATION D'UN VOYAGE LONGUE DURÉE ET DU RETOUR**

**PAR ROGER POULIN M. ED. ACC.**

Avec les collaborateurs internationaux Viia (Finlande, Équateur), Tifenn (France) et Birgitte (Danemark)

## À QUI S'ADRESSE CET OUVRAGE ?

Vous rêvez de faire un voyage de longue durée ?

Cet ouvrage a pour visée de vous partager une perspective développementale basée sur des recherches ainsi que des expérimentations actives lors de deux **voyages : l'un de 3 mois en Asie 2017-2018** (Cambodge, Laos, Vietnam et Thaïlande) et un autre de 4 mois en Amérique du Sud 2018-2019 (Chili, Pérou et Équateur).

Si votre souhait est de vous connaître davantage et d'ouvrir vos horizons via un voyage de longue durée, ce partage vous offrira des pistes qui vous permettront de préparer votre retour au pays dans un état **d'esprit apaisé et structuré**. Cela vous offrira une meilleure réactivation de votre nouvelle vie chez vous.

Plusieurs outils vous seront proposés afin de vivre une expérience plus riche, autant durant le voyage qu'au retour.

# QUI EST ROGER POULIN ?

Qui je suis?

C'est une question qui sera toujours en mode découverte. Je suis un spécialiste en développement de l'adulte, j'ai 62 ans, j'ai une maîtrise en Andragogie (éducation des adultes) et je suis Coach ACC certifié. Dans les 20 dernières années de ma carrière, j'ai accompagné plus de 600 personnes en coaching de gestion de carrière. Ma pratique de coaching m'apporte beaucoup de défis intéressants auxquels j'ai ajouté, dans les deux dernières années, deux voyages de longue durée. J'ai entrepris ces voyages avec une perspective autant scientifique qu'expérientielle, afin de les vivre de façon développementale en considérant mon expertise, en menant des entrevues et en consultant d'autres voyageurs ayant un alignement similaire.

## UN OUVRAGE COLLECTIF

D'ailleurs, trois d'entre eux ont collaboré activement à la création de cet ouvrage par leur contribution inspiratrice.



Viia de la Finlande et Équateur, qui m'a guidé à faire de cet ouvrage une référence simple et pratique pour le lecteur.



Tifenn de la France, qui m'a guidé à faire de notre retour une plateforme où le momentum de la découverte du voyage se poursuit dans notre pays.



Birgitte du Danemark, qui m'a guidé à faire de cet ouvrage quelque chose qui s'applique au-delà du voyage de longue durée.

Leur implication est d'une grande importance pour cet ouvrage, car leurs commentaires ont permis d'en augmenter la pertinence.

# LES CONTRIBUTEURS

Les consultants à Montréal :



Andréanne, Yvon, Sébastien, Marie-Pier, Siri, Nuria,

Les supporteurs :



Denise, Ann, Camille, Diane, Marie-Eve, Simon, Erin, Julie, Alain, Catherine, Pierre, Marie-Lou, Edith, Véronique, Daniel, Nathalie, Mélodie

Ces personnes ainsi que les consultants de Montréal ont fait partie de l'équipe qui, au départ comme au retour, étaient informés de l'intention des voyages et avaient comme rôle indirect de m'aider à la réintégration de ma nouvelle vie.

Comme vous pouvez le constater, voyager en solo afin d'être bien dans notre solitude ne veut point dire que nous sommes seul.

Durant les voyages:



Sara, Daniel, Léa et Dylan, Émilie



Phoebe, Bea, Alix



Adam et Paulina



Iris



Anna



Kimberly et Marcus



Barbara et Philip



Shaya, Gavin



Ximena, Rita



Mauricio



Sayuri



Daniela



Angelica, Victoria, Francisca, Jenny, Veronica



Camila

Ces personnes (qui dans la majorité des cas voyageaient en solo pour plusieurs mois), avec qui j'ai eu des discussions sur mon intention de voyage ainsi que sur ma méthodologie, ont contribué à raffiner ma réflexion sur le sujet.

# INTRODUCTION

## **Qu'est-ce qu'un voyage de longue durée ?**

D'abord, je considère qu'à partir de 10 semaines (dans différents pays) on peut parler d'un voyage de longue durée. On peut parler d'un voyage de très longue durée à partir de 24 semaines. Bien sûr, les chiffres avancés sont tout à fait personnels, mais se basent tout de même sur plusieurs observations et sur l'impact de temps passé à l'étranger.

À partir du moment où un séjour à l'étranger passe du type vacances au voyage de longue durée, deux options s'offrent aux voyageurs : partir sans préparation significative ou partir avec une préparation structurée, allée à une intention bien réfléchie, le tout offrant une valeur ajoutée. Se préparer au retour fait également partie du processus et est aussi, sinon plus important, que la préparation au départ.

Voilà pourquoi (et comment) je me suis donné comme mission d'explorer le lien entre certains éléments de la science du développement de l'adulte et le voyage de longue durée.

Je suis donc parti en solo pour l'Asie en 2017-2018 et en Amérique du Sud en 2018-2019. Bien que les propos gravitent autour du voyage en solo, ils peuvent dans certains cas s'appliquer à un couple ou un petit groupe.

***Le point de départ, établir l'intention du voyage.***

# CHAPITRE 1 - PRÉPARATION

## Méthodologie

Comme mentionnée dans l'introduction, la première étape du voyage de longue durée est d'établir **l'intention** du voyage.

Il est pertinent ici de faire la différence entre une intention et un objectif, sachant que les deux sont importants :

- **L'intention** se situe plutôt au niveau spirituel et du désir de changer une dimension significative de notre vie ou de notre être\*.
- **L'objectif** lui est concret et prend toute sa valeur au retour. La méthode d'élaboration vous sera présentée au chapitre 3.

\* Référez-vous à Deepak **Chopra** au [chopra.com](http://chopra.com) sous l'article « **5 steps to setting powerful intentions** ».

Processus proposé de réflexion vers une intention

La façon d'établir l'intention est de commencer avec une revue sérieuse de nos besoins.


Procédez d'abord à une évaluation sincère avec vous-même sur vos besoins (financier, spirituel, familial, intellectuel, physique/santé et relationnel) où la question de base est « qu'est-ce que je veux de plus ou de moins » pour chacun d'eux et de les utiliser comme préambule méditatif.

Financier :
Spirituel :
Familial :
Intellectuel :
Physique/Santé :
Relationnel:

À la suite de plusieurs moments de méditation, votre intention émergera. Ne vous posez pas la question « comment je vais y arriver ? ». Le « comment » s'installera par lui-même avec l'aide de l'univers dans lequel vous vivrez durant le voyage. Certes, la gratitude de pouvoir vivre une aventure aussi riche vers une intention doit être entretenue dans vos méditations durant le voyage. Vous êtes en mode solo : des moments pour méditer seront à votre portée quotidiennement.

### ***L'énoncé de votre intention***

Durant mon voyage je veux :



\*Dans mon cas pour l'Asie : finaliser les détachements de relations toxiques (2017-2018). Pour l'Amérique du Sud : célébrer un être plus libre en moi (2018-2019).

## 2. Préparer un journal de bord.

Dans un premier temps, inscrivez votre intention pour le voyage.

Le journal de bord dans lequel vous écrirez les expériences vécues, autant agréables que difficiles, vous permettra d'être plus conscient de vos émotions. Il laissera également les traces des petites histoires qui offrent des apprentissages précieux. L'utilisation au quotidien du journal de bord vous permettra de vivre un voyage de façon plus consciente, où les apprentissages pourront être reconnus et plus facilement transférables au retour.

De plus, garder un journal de bord quotidiennement vous donne l'avantage de mieux partager votre aventure et de mieux véhiculer les changements qui auront opéré en vous.

### 3. **Établir des points d'ancrage**

Les points d'ancrage sont les gens qui sont les plus importants de votre quotidien. Rencontrez ces personnes autour de vous qui vous supportent dans votre aventure de longue durée et partagez-leur VOTRE intention. Par la même occasion, établissez tout de suite une rencontre avec eux, qui aura lieu dans les premiers mois de votre retour au pays, afin de partager vos premières réactions.

**Profitez de l'occasion pour les inviter à écrire un message dans votre journal de bord avant le départ.** Les probabilités que tous soient heureux de vous écrire un message sont très élevées (pour les deux voyages, ce fut le cas pour moi).

Leurs messages vous seront utiles dans les moments difficiles, parce qu'il y en aura.

Pour ma part, ces gens ont été inspirants et motivants, autant pendant le voyage qu'à mon retour.



## CHAPITRE 2 – LE VOYAGE

Dans le journal de bord

Relisez l'intention régulièrement.

Prenez le temps de noter vos comportements, vos émotions et ce qui vous plaît et déplaît chez certaines personnes.

Durant le voyage, demandez aux gens que vous rencontrez, et qui ont un impact significatif sur votre voyage, de vous écrire un message dans votre journal de bord.

Une fois semaine, relisez ce que vous avez écrit ainsi que les messages reçus et décrivez comment vous vous sentez par rapport à tout cela. Ceci vous sera extrêmement utile au retour afin de constater comment le voyage vous a **touché, voire même transformé. Les rencontres fortuites, malgré qu'elles** soient souvent éphémères, vous marqueront et auront un impact significatif pour vous. Il est donc bon de retranscrire les événements entourant ces rencontres **afin de mieux les revivre émotionnellement et d'en tirer le maximum.**

De cette façon le journal de bord devient un ancrage à vous-même dans cette aventure où les changements constants vous mènent à continuellement **sortir de votre zone de confort. C'est une façon de laisser les découvertes tant externes qu'internes se déposer en vous.**

Certaines expériences personnelles tirées de mon journal de bord 2018-2019

Dans les trois expériences que j'ai choisi de vous partager, le journal de bord a été d'une utilité pertinente puisqu'il m'a permis d'y déposer des informations précieuses, en particulier les émotions vécues.

1<sup>ère</sup> expérience

*Lors d'une excursion à « My Son » au Vietnam lors de mon premier voyage, j'ai rencontré Angelica du Chili. Je lui ai partagé qu'un de mes rêves était d'aller en Amérique du Sud. Elle m'a dit de lui faire signe si un jour cela arriverait. Dès que je lui ai mentionné mon atterrissage à Santiago au Chili le 10 décembre 2019, elle m'a invité à passer quelques jours sur leur ferme de cerises à Chillan. Sa famille m'a embarqué à Santiago le 16 décembre et nous avons fait environ 4 heures de route avant d'arriver à la ferme. J'ai eu le privilège de participer aux activités de la récolte de cerises et de séjourner chez cette famille chilienne pendant 4 jours. Jamais je n'ai imaginé un jour vivre une telle expérience. Ce fut un moment de voyage inoubliable et tellement humain !*

Pour moi, cette expérience est un exemple concret : si une intention est claire, l'univers nous assiste dans une aventure inédite.

## 2<sup>e</sup> expérience

Bien que nous ayons évoqué les côtés positifs du voyage à long terme, n'oubliez pas que vous serez fort probablement confrontés à des moments d'incertitudes ou de difficulté. Ces défis vous feront cheminer et vous donneront accès à des apprentissages à votre retour.

*Après 5 jours éprouvants à l'Île de Pâques, je prends l'avion à 13:00 pour Santiago et atterris vers 21 :30 PM. Mon vol pour Cusco au Pérou est à 6:00 AM le lendemain. J'opte de rester à l'aéroport puisque je dois y être à 3:00 AM. Au moment de faire mon enregistrement, on me refuse l'embarquement puisque je n'ai pas de billet pour quitter le Pérou. J'accepte mon sort et à 5:20 AM, je me dirige vers le comptoir de Latam afin de prendre deux billets : un pour Cusco, Pérou et un autre 12 jours plus tard de Cusco vers La Paz en Bolivie. J'explique à la préposée ce qui m'arrive : je suis exténué et je dois attendre encore 9 heures sur place. Je lui demande délicatement quelles sont mes options. Elle me dirige vers le gérant des comptoirs d'enregistrement afin de valider s'il est possible d'enregistrer mes bagages immédiatement, ce qui me donnerait un accès au salon VIP de Latam. À ma grande surprise, il accepte et je suis en mesure de prendre une douche, de dormir un peu et de bien manger avant de me rendre à Cusco.*

Ce moment du voyage m'a donné accès à des forces internes insoupçonnées, dont la capacité d'être hautement adaptable à une situation difficile.

### 3<sup>e</sup> expérience

*Je suis aux Galapagos, avant-dernière journée d'un séjour intense de 13 jours d'excursions de « Islands Hopping ». Je souhaite prendre ça « relaxe » et opte pour du temps de plage et une excursion de plongée en apnée.*

*D'autres passagers m'accompagnent lors de cette excursion. Ils sont trois couples : un de la France (Olivier et Sandrine), un de la Hollande (Kimberly et Marcus) et le dernier de l'Autriche (Barbara et Philip. La chimie entre les participants fut presque instantanée. La plongée en apnée était excellente et en peu de temps, nous avons convenu tous les sept de se rejoindre en soirée pour un souper amical. Dès cet instant, tout prend une autre dimension. Avec l'aide de l'équipe du bateau, je ramène un thon à bord et puisque je l'ai pêché, j'ai pu le garder. Le couple de la Hollande nous informe qu'il est composé de deux chefs cuisiniers. Les deux voient immédiatement un festin devant eux. Nous avons alors besoin d'une cuisine ! Une fois arrivé au port, j'appelle le propriétaire de l'«hostal » (Jonathan) et lui explique la situation. Je lui demande s'il est possible d'utiliser leur cuisine. Non seulement, il accepte, mais nous offre également l'aide de son cuisinier afin de lui permettre d'apprendre des deux chefs. En peu de temps, sept inconnus sont devenus un groupe et ensuite une équipe qui, sous la direction des deux chefs, a préparé un souper mémorable.*

*Lors du souper, le groupe a porté un toast à mon agilité de réunir les gens vers un projet commun. D'ailleurs, leurs commentaires dans mon journal de bord me touchent encore.*

Dans les trois expériences mentionnées, mon intention de célébrer la liberté d'être qui je suis en est nourrie et j'en suis conscient. Bien entendu, beaucoup d'autres moments significatifs ont eu lieu et plusieurs m'ont offert de belles prises de conscience.

# CHAPITRE 3 - LE RETOUR ET SES PRISES DE CONSCIENCE

Avec un journal de bord gorgé d'informations, nourri tout au long du voyage et supportant une intention claire, le retour au quotidien se fait beaucoup plus sereinement et s'appuie sur des bases solides.

À mon retour au pays, j'ai passé en revue mon voyage en lisant le journal de bord avec l'ouverture de partager avec les différentes personnes qui m'ont écrit un message avant mon départ. Il est alors important de rencontrer ceux-ci, autant les consultants et que les supporteurs du voyage, afin de partager notre expérience et en quelque sorte notre nouvelle identité. Suite à la relecture du journal de bord et aux conversations qui s'en sont suivies, j'ai pu prendre pleinement conscience de ce que le voyage m'a apporté (incluant beaucoup de prises de conscience).

Voici en exemple certaines prises de conscience :

- Mon estime de moi est beaucoup plus grande
- Ma confiance en moi a pris de l'expansion
- L'accessibilité à ma créativité est augmentée et quotidienne
- Je sais que je peux faire confiance à mon intuition
- J'ai appris l'espagnol
- Je reconnais pleinement ma résilience
- Je suis plus confortable à partager sans filtre
- J'ai augmenté mon agilité à lire le langage corporel
- La gestion de mon énergie est plus importante que la performance
- Je suis beaucoup plus adaptable aux différentes situations de type surprise.

## **L'intégration des prises de conscience dans mes projets**

Le voyage crée par sa nature un dynamisme où, chaque matin, des décisions et des actions doivent être prises. Après avoir défilé le sac à dos au retour, ce dynamisme n'est plus stimulé par l'environnement. Les décisions et les actions quotidiennes ont besoin d'un sens créateur et le Mind Map (ainsi que les objectifs associés) permettent une progression vers quelque chose de pertinent. Ces actions seront d'ailleurs beaucoup plus stimulées par nous-même que par l'environnement. Le Mind Map permet de visualiser l'ensemble des projets au retour et de mieux définir les énergies et ressources nécessaires afin de vivre une réintégration au pays satisfaisante.

J'ai établi un Mind Map avec des projets incluant des objectifs et surtout une nouvelle intention. Au retour, de revoir mes besoins et d'établir une intention afin de maintenir le dynamisme que le voyage a apporté est essentiel.

En considérant mes prises de conscience et mes besoins, j'ai pu identifier des projets pertinents pour moi. À l'aide d'objectifs (SMART), j'ai pu poursuivre ces projets vers de belles réalisations dans un équilibre de vie qui me convenait.

Afin d'établir des objectifs, en vue du Mind Map, j'ai eu recours à la méthode SMART.

Méthode SMART

Specific (*spécifique*)

Mesurable (*mesurable*)

Achievable (*réalisable*)

Relevant (*pertinent*)

Time-based (*basé dans le temps*)

Établir des objectifs est de mise puisque l'environnement n'est plus en constant changement comme durant le voyage. Nous devons créer ce changement à l'aide de ces projets et de ces objectifs.

### **Voici un exemple d'un objectif SMART**

Écrire un ouvrage décrivant une démarche pertinente sur la préparation et le retour d'un voyage de longue durée, avec une collaboration internationale, qui soit simple et qui favorise l'intégration des apprentissages au retour, et ce, pour le début septembre 2019.

J'ai pu alors établir mon Mind Map.

## Mind Map

Établir une intention est le centre de mon Mind Map.

**Pour ma part, faire vibrer ma mission est l'intention que j'ai établie pour que ma vie au retour soit aussi dynamique que mon voyage de 4 mois en Amérique du Sud.**

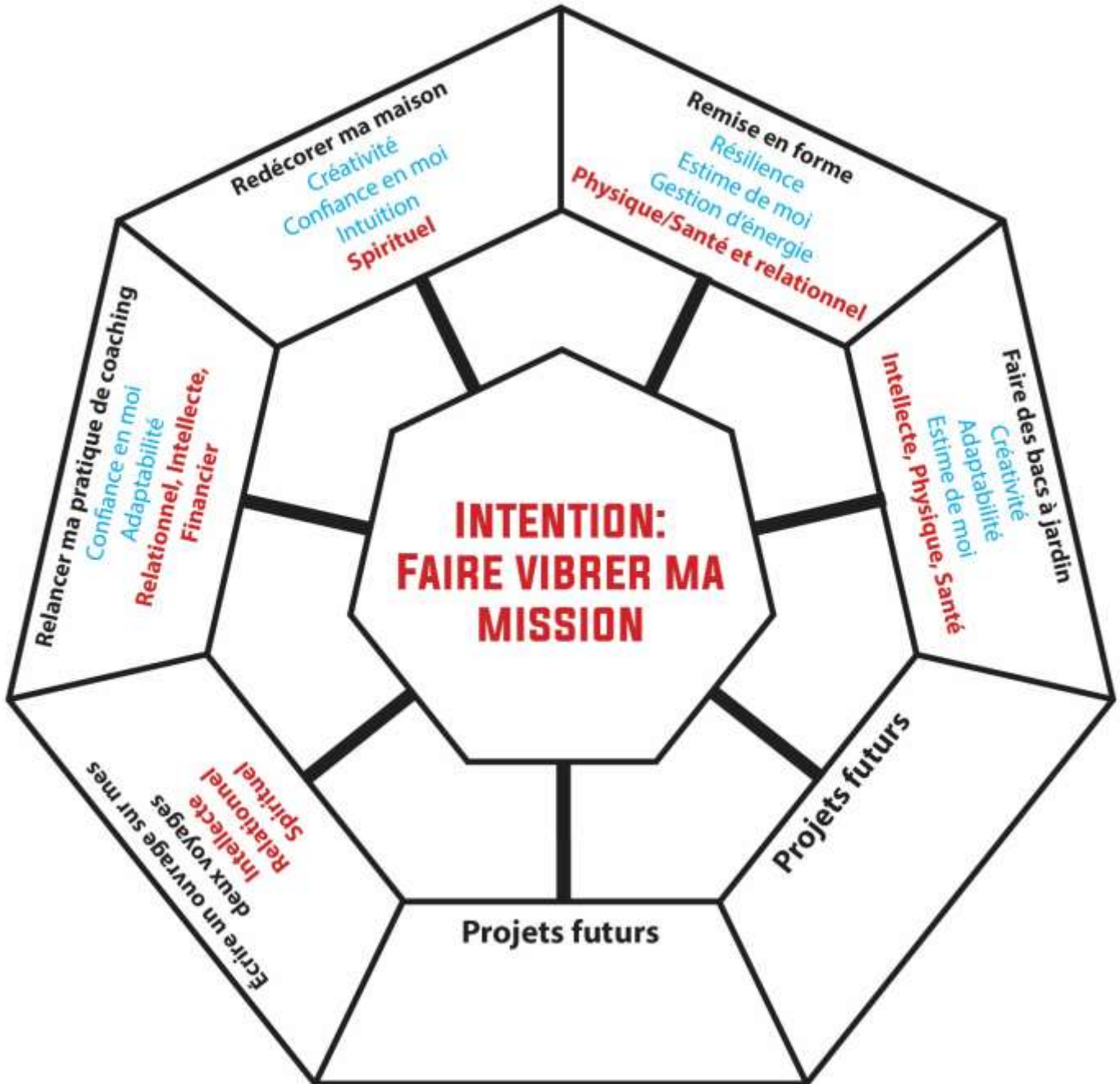
Voici ma mission :

*Ma mission, qui donne un sens à ma vie, est de continuellement être inspirant et inspiré par et pour les gens de tous âges qui gravitent autour de ma vitalité. Une **vitalité nourrie par la réalisation d'objectifs réalistes** (tant spirituels, relationnels, physiques, et intellectuels) et le tout, **assaisonné d'audace et de sagesse**.*

La réalisation de ces objectifs nourrit mon intention tout comme ma mission. Associer les différentes prises de conscience du voyage aux objectifs me **permet d'augmenter la transférabilité de ceux-ci** et de poursuivre le dynamisme que procure le voyage.

Les objectifs et les réalisations de mon Mind Map ont joué un grand rôle dans mon retour car, chaque jour, je posais une action vers une réintégration **remplie d'énergie et de joie**.

# LE MIND MAP



\* référence aux besoins en rouge (chapitre 1)

\* référence aux prises de conscience (chapitre 3)



# CONCLUSION

Un des concepts en développement durable de l'adulte se déploie en trois temps :

- La prise de connaissance (informations avant le départ)
- L'expérimentation active (le voyage)
- La prise de conscience (la démarche présentée, en particulier le journal de bord)

La démarche présentée a été pour moi riche en apprentissages, en prises de conscience et m'a permis de me découvrir davantage. Ceci transforme rapidement une dépense en investissement.

Soyez audacieux comme sage dans vos projets durant le voyage, car revenir au pays en forme est important.

