Transformez vos voyages en expériences inoubliables

MAA CONSEIL
Changements Collectifs et Individuels

Cette licence vous autorise à diffuser ce guide, à le partager, le copier, le distribuer sauf pour des raisons commerciales.

Cette utilisation peut se faire sous tous les formats du moment que le guide n'est pas modifié et qu'il reste utilisé dans son intégralité (pas tronqué).

Merci d'indiquer la source et de créditer la créatrice de la maternité de ce guide.

De plus, en tant qu'utilisateur·rice, vous ne pouvez effectuer aucune diffusion partielle, ou modifier, adapter et traduire l'oeuvre correspondante.

Bienvenue

Le retour d'un voyage marque souvent une rupture : la magie des découvertes laisse place à la routine. Pourtant, il existe des manières simples de prolonger ces expériences bien au-delà du voyage lui-même. En adoptant une approche réfléchie et minimaliste, chaque voyage peut devenir un levier de transformation personnelle et d'épanouissement.

Voyager, ce n'est pas seulement partir loin, c'est aussi s'ouvrir à de nouvelles perspectives, développer sa curiosité et enrichir sa vision du monde. Mais comment faire en sorte que cette ouverture ne disparaisse pas une fois de retour chez soi ?

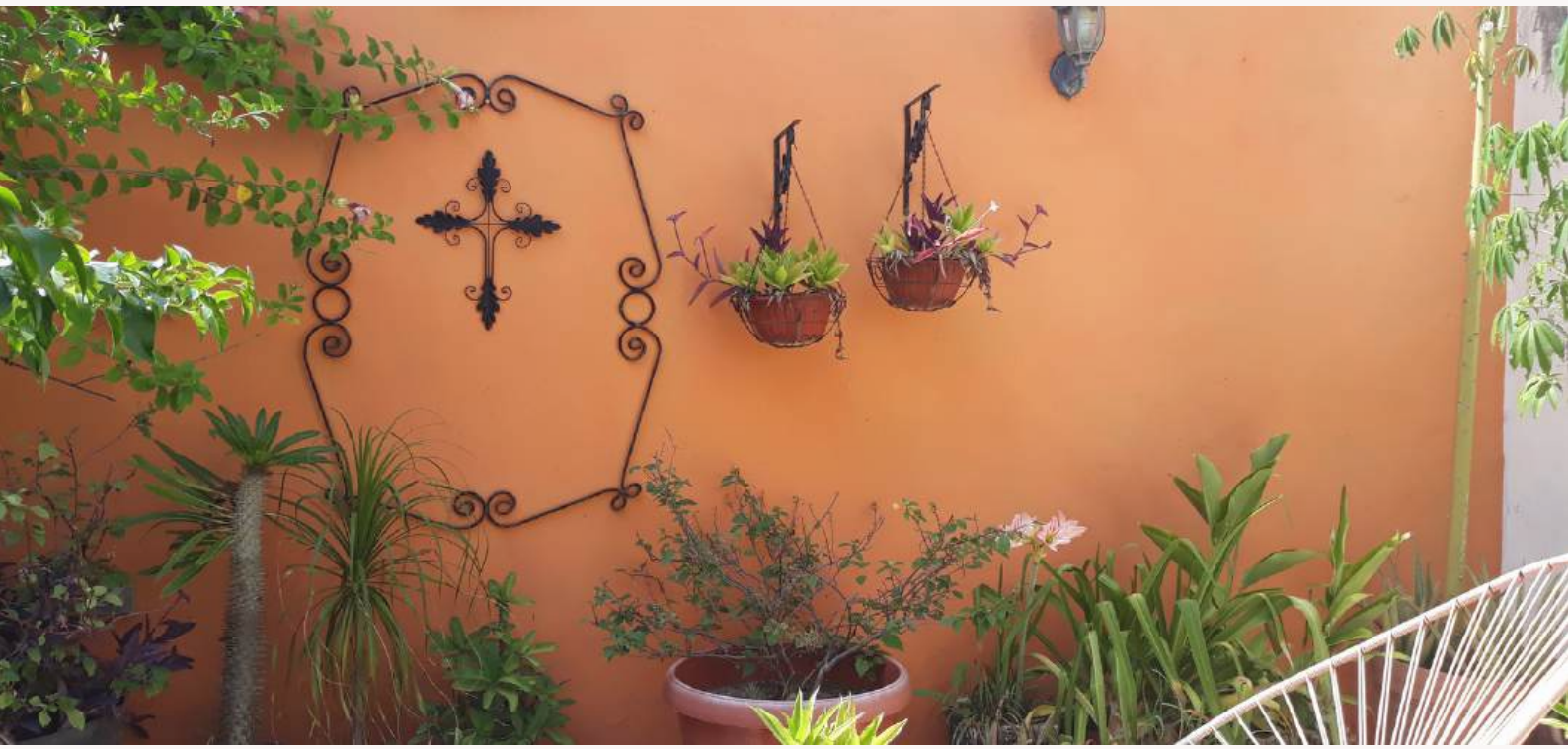
C'est ce que nous allons explorer dans ce guide.

L'art de prolonger son voyage

Voyager n'est pas seulement un déplacement physique, c'est une expérience sensorielle et émotionnelle qui peut impacter durablement notre regard sur le monde. En prenant le temps de décompresser, d'analyser et d'intégrer ce que l'on a vécu, nous prolongeons les bienfaits du voyage et enrichissons notre quotidien.

Voici quelques astuces pour garder l'esprit du voyage vivant :

- Prendre des notes : Tenir un journal de voyage pour coucher sur papier ses réflexions et émotions.
- Classer ses souvenirs : Trier ses photos, garder des objets symboliques (billets de train, cartes postales, etc.).
- Partager son expérience : Raconter son voyage à ses proches, sur un blog ou sur les réseaux sociaux.
- S'inspirer pour l'avenir : Utiliser ce qu'on a appris pour planifier de nouvelles aventures ou ajuster son quotidien.



Trois questions essentielles pour enrichir son expérience

Prendre un moment pour se poser ces trois questions permet d'ancrer l'expérience et d'en extraire des enseignements durables.

1. Qu'est-ce qui m'a le plus marqué ?
Repensez aux instants qui ont éveillé en vous des émotions fortes : joie, admiration, étonnement ou même mélancolie.

- Était-ce un paysage grandiose, un moment de connexion avec une culture différente ou une rencontre marquante ?
- Quels aspects de ce voyage vous ont fait ressentir un véritable dépaysement ?

2. Qu'est-ce qui m'a surpris ?
Les voyages sont remplis d'inattendu. Qu'avez-vous découvert qui a remis en question vos idées préconçues ?

- Peut-être était-ce un rythme de vie différent, une façon unique de préparer un plat ou une manière inédite d'interagir avec la nature.
- Comment ces surprises peuvent-elles inspirer des changements dans votre quotidien ?

3. Comment ce voyage pourrait-il changer ma façon de vivre ?
Un voyage peut être une invitation à réévaluer ses habitudes.

- Avez-vous envie d'intégrer plus de minimalisme dans votre quotidien en vous recentrant sur l'essentiel ?
- Avez-vous été inspiré par des pratiques écologiques locales, une cuisine simple et saine ou un mode de vie plus slow ?

"Voyager n'est pas toujours joli, pas toujours confortable. Parfois, il te fait mal, il te brise même le cœur. Mais ça va… Le voyage te change, il doit te changer. Il laisse des traces sur ta mémoire, sur ta conscience, dans ton cœur, et sur ton corps. Tu prends quelque chose avec toi. Espérons que tu laisses quelque chose de bon derrière."

Anthony Bourdain

Intégrer l'esprit du voyage au quotidien

- Observer son environnement avec un regard neuf comme si on le découvrait pour la première fois.
- S'accorder des pauses pour savourer l'instant présent sans se laisser happer par le rythme effréné du quotidien.
- Expérimenter la slow life en simplifiant son mode de vie et en réduisant ses possessions.
- Adopter des pratiques inspirées de ses voyages : cuisine étrangère, rituels bien-être, moments de convivialité.

"Les grands voyages ont ceci de merveilleux que leur enchantement commence avant le départ même. On ouvre les atlas, on rêve sur les cartes. On répète les noms magnifiques des villes inconnues."

Joseph Kessel

Exercices pratiques pour ancrer ses souvenirs de voyage

- **Rédiger une lettre à soi-même** : Écrivez une lettre à votre "vous du futur", où vous racontez ce que vous avez ressenti pendant votre voyage et ce que vous souhaitez en tirer.

- **Créer un carnet de voyage post-retour** : Compilez photos, citations, idées et souvenirs en un album inspirant.

- **Expérimenter chez soi** : Essayez de recréer une ambiance inspirée de votre voyage à travers la cuisine, la musique ou la décoration.

- **Adopter une habitude inspirée du voyage** : Peut-être que vous avez aimé le rituel du thé dans un pays asiatique ou la manière dont certaines cultures favorisent la convivialité.

Qui suis-je ?

Après une carrière de chercheuse en psychologie cognitive, j'accompagne aujourd'hui les individus et les collectifs dans leurs transitions professionnelles et organisationnelles. Consultante, formatrice et coach, j'interviens auprès des entreprises, des collectivités, des structures de l'ESS et des particuliers pour faciliter le changement avec des outils concrets et une approche sur-mesure.

Le voyage est une source d'inspiration et de transformation inépuisable.

À vélo, en van ou en avion, j'ai exploré des destinations variées : Bénin, Venezuela, Colombie, Mexique pour des voyages au long cours, mais aussi les Pays-Bas, la Hongrie, le Portugal et la France pour des séjours plus courts. Chaque périple nourrit ma réflexion et affine ma compréhension du monde.

Convaincue que voyager est un levier de changement, j'aime partager cette passion et encourager celles et ceux qui rêvent d'ailleurs. À travers mes accompagnements et projets, je vois le voyage comme une opportunité d'oser de nouveaux chemins, géographiques ou intérieurs.

Marie

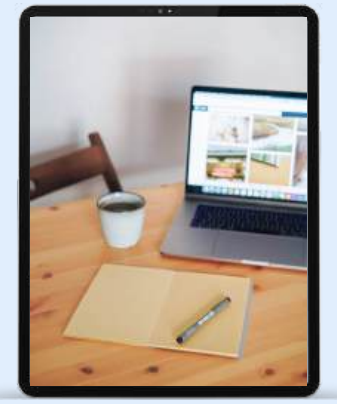
Ressources

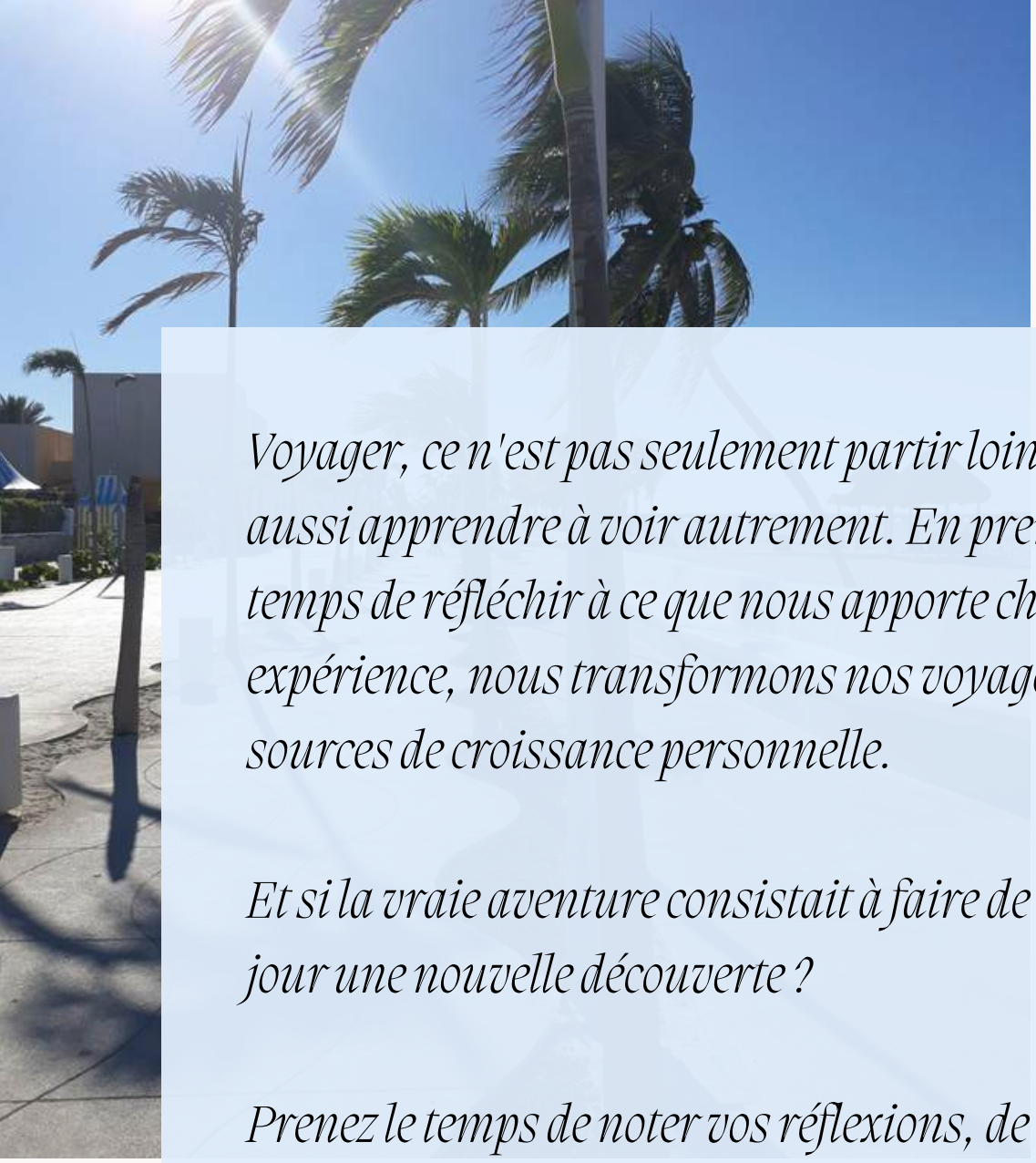
Ce guide fait partie d'un dossier qui porte plus généralement sur les méthodes à notre disposition pour profiter de la vie, notamment à partir de la cinquantaine. Si vous aimez les conseils pratiques, n'hésitez pas à le consulter :

C'EST ICI

Sur ma chaîne Youtube, vous trouverez des vlogs voyage avec des astuces pour voyager à moindre coût mais aussi des vidéos sur d'autres thèmes passionnants du quotidien.

Mon site internet regorge de ressources gratuites qui peuvent vous intéresser : relations sociales, gestion du stress, réorientation de vie...
Consultez-le pour plus de contenu





Voyager, ce n'est pas seulement partir loin, c'est aussi apprendre à voir autrement. En prenant le temps de réfléchir à ce que nous apporte chaque expérience, nous transformons nos voyages en sources de croissance personnelle.

Et si la vraie aventure consistait à faire de chaque jour une nouvelle découverte ?

Prenez le temps de noter vos réflexions, de partager vos découvertes et d'intégrer ces expériences à votre quotidien.

Chaque voyage, petit ou grand, peut être un tremplin vers une vie plus riche et plus consciente.