

# LES VOYAGES COMME SOURCE D'EMPATHIE ET D'INSPIRATION

**“LE PLUS BEAU VOYAGE, C’EST CELUI QU’ON N’A PAS ENCORE FAIT.”  
DIT LE CÉLÈBRE NAVIGATEUR FRANÇAIS LOÏCK PEYRON.**



Si on parle de voyages, à quoi pensez-vous, là, tout de suite ? Soleil ? Plage ? Aventure ? Visites ? Voyages d'affaires ?...

Des centaines d'images, théoriquement positives, vous arrivent certainement déjà en tête ! Et c'est bien normal. Parce que justement, le mot "voyage" nous relie en général à des sensations de plaisir, au fait de vivre des choses "extraordinaires", hors d'un quotidien durant lequel s'enchaînent inlassablement nos repères et habitudes.

Certains ont fait de leur vie un voyage permanent, que ce soit à titre personnel ou professionnel, d'autres se contentent de s'en accorder un de temps en temps, d'autres encore, pensent n'en avoir jamais fait. Mais avant de plonger au cœur du "voyage" de chacun, passons en revue ce qu'on entend par ce mot que chacun s'approprie à sa manière.



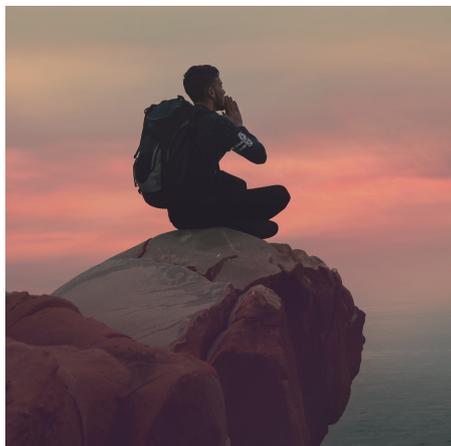
Rédigé avec enthousiasme par l'équipe de Weji Lab



## QU'ENTEND-ON DONC PAR VOYAGE ?



Le mot "voyage" sous-entend à la fois un déplacement lointain ou étranger tout comme de simples allées et venues pour transporter quelque chose, par exemple.



Certains choisiront de visiter d'autres sphères par divers biais sans forcément quitter leur maison (méditation, art...), certains useront de moyens addictifs (jeux vidéo aux scènes hyperréalistes, substances chimiques...), d'autres y parviendront par la simple lecture d'un livre, d'un magazine passionnant ou la visualisation d'un documentaire télévisé. L'éveil de nos sens et la connaissance de soi peuvent donc tout autant nous mener en voyage sans demander trop d'efforts physiques ; une exploration par conséquent plus intérieure vers une meilleure compréhension de soi, de nos réactions et fonctionnements.

## QUEL QUE SOIT LE MOYEN CHOISI, EST-CE QUE TOUS LES VOYAGES RENDENT HEUREUX ?



Comme mentionné précédemment, il n'y a pas qu'une seule façon de voyager ni de vivre son voyage. A quel moment pouvons-nous dire qu'un voyage est un « voyage » ? Et que nous procure-t-il vraiment ?

The Academy of Management Journal a montré une corrélation solide entre l'ampleur des voyages (le nombre de pays visités sur une durée prolongée) et le développement d'une confiance généralisée. Ainsi, voyager longtemps mais en parcourant plusieurs pays permettrait de prendre confiance en soi. C'est au moment de faire les choses, où l'on n'a pas le choix que de les faire par soi-même, que l'on se rend compte à quel point on peut y arriver. Théoriquement, le monde extérieur et l'inconnu nous effraient. Nous sommes réticents envers tout ce qui n'est pas habituel. C'est à ce moment-là qu'on peut dire qu'on sort de sa zone de confort. Qu'on est capable de faire bien plus que ce qu'on croit et qu'on ouvre notre esprit en découvrant tout ce qui se trouve hors de notre petit monde habituel.

# MIEUX SE CONNAÎTRE SOI, C'EST ÊTRE PLUS FACILEMENT ATTENTIF AUX AUTRES



Outre la notion de confiance, le voyage, quel qu'il soit, permet de développer également notre empathie. Il est, en effet, porteur d'ouverture d'esprit, de curiosité, de créativité et de connexions en tous genres ; une connexion aux autres et une connexion à soi qui nous rendent plus vivants et certainement plus agiles. Rien de plus efficace pour développer la confiance en soi que de sortir des sentiers battus et de sa zone de confort pour se confronter à d'autres façons de vivre, de parler, de travailler, d'interagir.

Partir à l'aventure nous pousse à apprendre toujours plus et à nous remettre en question beaucoup plus facilement. Attention, qu'on ne s'y trompe pas ! Partir à l'aventure ne veut pas forcément dire sac au dos sans rien prévoir à l'avance, non ! Partir à l'aventure, c'est faire en sorte que le voyage qu'on s'octroie, aussi préparé soit-il en amont, nous permette de toujours nous émerveiller de nouvelles choses qui constituent la vie dans toute sa splendeur.

Pablo Neruda décrit très bien ce phénomène de connexion à la vie dans son poème intitulé "Il meurt lentement celui qui ne voyage pas", autrement dit celui qui ne rêve pas, celui qui ne s'évade pas de temps en temps de son train-train quotidien, celui pour qui la vie est plutôt structurée et bâtie autour d'une zone de confort qui le rassure et lui permet certainement de passer ses jours le plus sereinement possible face à toutes les expériences malheureuses qui se sont accumulées jusqu'alors, mais qui limite peut-être le fait ou le sentiment de vivre vraiment.

Dès notre plus jeune âge nous explorons et voyageons sans même le savoir. Quand l'enfant commence à découvrir notre monde autour de lui, à percevoir les couleurs, entendre des sons, goûter des textures; quand il effectue, par la suite, le choix de ses études, de ses voyages et prend son envol, toutes ses étapes et ces voyages lui permettent de grandir, de prendre en maturité, d'apprendre à observer, d'ouvrir son esprit à d'autres cultures et d'apprécier la différence. L'enfant entreprend, très tôt, le plus grand voyage qui soit : celui de la vie !





Comment ne pas entretenir cette exploration permanente qui fera de lui un être complet, capable de distinguer ce dont il a besoin de ce qui lui fait envie, de penser, réfléchir, comparer, capable de se faire sa propre opinion, chaque jour un peu plus libre donc de ses choix et mouvements ?

Si “les voyages forment nos vies professionnelles”, nous pouvons dire que la formation et l’expérimentation les font voyager tout autant.

Un voyage à la découverte de soi au travers d’un accès perpétuel à toujours plus de connaissances. Et quelles meilleures connaissances que celles obtenues à la rencontre des autres Hommes !

## VOYAGER, C’EST CHANGER SES HABITUDES, S’INSPIRER DE CE QU’ON VOIT AILLEURS



Pour apprendre toujours plus sur soi et tendre à son propre bien-être, quoi de mieux que de quitter la grisaille des villes pour retrouver les couleurs de la campagne !



Selon une étude menée par Roger Ulrich en 1984, un contact direct avec la nature et les arbres abaisserait le taux de cortisol (une des principales hormones du stress) contenu dans notre sang. Cela a un effet bénéfique sur notre immunité et le ralentissement du vieillissement cellulaire.



Une façon de garder l’esprit, le cœur et les yeux grands ouverts, c’est justement de voyager, de se mêler à des peuples et traditions différentes, de se fondre dans de nouveaux paysages. Rien de plus agréable, quand on voyage, que de se laisser émerveiller et surprendre par ce qu’on n’a pas l’habitude de voir. Rien de plus agréable aussi, quand on voyage, de revenir ensuite aux repères qui ont forgé notre histoire à ses débuts. Il faut donc parfois partir pour mieux revenir.

Si les solutions à nos problèmes ne sont pas immédiatement autour de nous, peut-être faut-il aller les chercher ailleurs. La vie nous invite donc parfois à nous mouvoir, à changer de position pour pouvoir changer de regard sur notre vie. On parle ici de sortir de sa zone de confort, qui n’est d’ailleurs confortable que par ce qu’on y connaît et qui nous rassure. Mais ce qui nous rassure n’est pourtant pas toujours agréable.... Ça paraît complexe, pas vrai ?



Effectivement, voyager signifie prendre des risques, s'aventurer vers des zones méconnues, perdre nos repères, d'entreprendre. Ce qui nous effraie et qu'on a du mal à imaginer, c'est que voyager nous permet justement de chercher de nouveaux repères qui nous correspondent mieux et qui nous feront avancer dans la vie.

Il y a plus de 40 ans, Endel Tulving a décrit la mémoire épisodique ou autobiographique qui se nourrit des voyages et expériences nouvelles enrichissent notre sentiment d'exister. L'Homme montre une nette préférence pour l'expérientiel, déterminant pour notre propre identité. Ainsi, nous pouvons dire que nous sommes la somme de nos expériences.

Bref, voyager donne des ailes et développe notre empathie, une qualité fortement appréciée et recherchée aujourd'hui dans notre vie aussi bien personnelle que professionnelle.

## CONTINUONS DE VOYAGER DEPUIS NOS BUREAUX



Mais voilà... Bientôt une année que l'humanité presque tout entière est forcée de limiter ses mouvements de par la pandémie du Covid 19 qui nous plonge toutes et tous dans un monde nouveau. Un vrai "Rendez-vous en terre inconnue".

Néanmoins, derrière l'apparente contradiction que le web suppose, bonne nouvelle ! La toile dans laquelle nous sommes piégés nous permet quand même de voyager là où l'on veut, Cet article vous a montré déjà qu'il existe des tas d'autres moyens de continuer à voyager et s'épanouir malgré la situation actuelle.

Et vous alors ? Comment voyagez-vous ?

