

Le cah^{ier} de vacances

.. qui fait une pause
dans votre **to-do**.



L'édito

Voilà l'été... Et avec lui, l'envie de prendre de la hauteur !

Cette année, on a eu envie de vous proposer un cahier de vacances un peu différent. Pas de thème imposé, pas de programme chargé. Juste une invitation sur le thème de l'exploration.

Parce que les vacances, c'est peut-être le meilleur moment pour s'accorder ce qu'on ne prend pas le temps de faire le reste de l'année : tester, découvrir, s'étonner. De nouveaux endroits, de nouvelles habitudes, de nouvelles façons de voir les choses... Au fil des pages, vous trouverez des jeux, des articles, des portraits inspirants et des moments d'introspection, le tout à votre rythme, sans pression !

On y a glissé aussi quelques clins d'œil à notre univers, parce qu'un explorateur, au fond, c'est quelqu'un de curieux, d'adaptable et de résilient. Autant de compétences qu'on aime particulièrement et qui sont déclinables dans le pro comme dans le perso.

Bel été à toutes et tous !
L'équipe PerformanSe

**"Être en vacances,
c'est n'avoir rien à faire
et avoir toute la journée
pour le faire."**

Le sommaire

- | | | | |
|-------|---|-------|--|
| p. 06 | L'intelligence culturelle | p. 22 | Le portrait d'une expat' |
| p. 08 | Le cocktail de lettres | p. 26 | Le pouvoir de l'ennui |
| p. 06 | Votre coloriage de l'été | p. 28 | Qui suis-je ? |
| p. 10 | Pourquoi voyager
rend-il plus créatif ? | p. 30 | Et si on était tous un peu
explorateurs ? |
| p. 12 | Comment vraiment
déconnecter cet été ? | p. 32 | Mon carnet de bord |
| p. 14 | Quelle destination
est faite pour vous ? | p. 34 | La bibliothèque du vacancier |
| p. 16 | La zone de confort | p. 36 | Le jeu des 7 erreurs |
| p. 18 | Les soft skills de l'explorateur | p. 38 | Solution des jeux |
| p. 20 | Gérer les imprévus avec le sourire | | |

Le saviez-vous ?



L'intelligence culturelle, La soft skill du voyageur

Voyager, c'est accepter de ne plus être tout à fait "chez soi".

Les règles changent, les codes aussi. Ce qui semblait évident devient relatif. Et c'est précisément là que ça devient intéressant.

Pourquoi certaines personnes naviguent-elles avec aisance dans ces environnements nouveaux, là où d'autres se sentent vite dépassées ?

En psychologie, on parle **d'intelligence culturelle** : la capacité à comprendre et à s'adapter efficacement lorsque les repères culturels diffèrent des nôtres.

Les chercheurs décrivent généralement **plusieurs dimensions complémentaires** : la motivation à aller vers l'autre, la compréhension des codes culturels, la capacité à prendre du recul sur ses propres réflexes, et l'ajustement de son comportement en situation.

Concrètement, cela signifie savoir **décoder des signaux** souvent implicites et rarement formalisés. La façon de saluer. La distance entre deux interlocuteurs. La manière d'exprimer un désaccord, directement dans certains pays, par détours dans d'autres. Sans cette lecture fine du contexte, les malentendus arrivent vite.

Imaginez...

Il est 19h. Vous êtes attablé dans un petit restaurant espagnol, l'estomac qui gargouille. Le serveur prend votre commande avec le sourire... puis disparaît. Les minutes s'étirent. Vous regardez autour de vous : la salle est presque vide, personne ne semble pressé, personne ne semble même manger. Impolitesse ? Service approximatif ? Non. Vous venez simplement d'arriver deux heures trop tôt. En Espagne, le dîner à 19h, ça n'existe pas. Ce décalage, aussi anodin soit-il, dit quelque chose d'**essentiel** : nos rythmes, nos habitudes, notre rapport au temps ne sont pas universels. Ils sont le produit d'une culture, d'une histoire, d'un contexte. Ce qui nous semble évident ne l'est pas forcément pour celui d'en face et vice versa.

Mais l'intelligence culturelle ne consiste pas à tout connaître d'un pays avant d'y mettre les pieds. **Elle repose avant tout sur une posture** : observer avant d'interpréter, suspendre son jugement, ajuster sa façon de communiquer si nécessaire. Une forme de souplesse relationnelle, finalement !

Exercice pratique

Lors de votre prochaine sortie (*vacances ou non*), **observez** :

- la façon dont les gens se saluent
- la distance entre les personnes
- le rythme des interactions

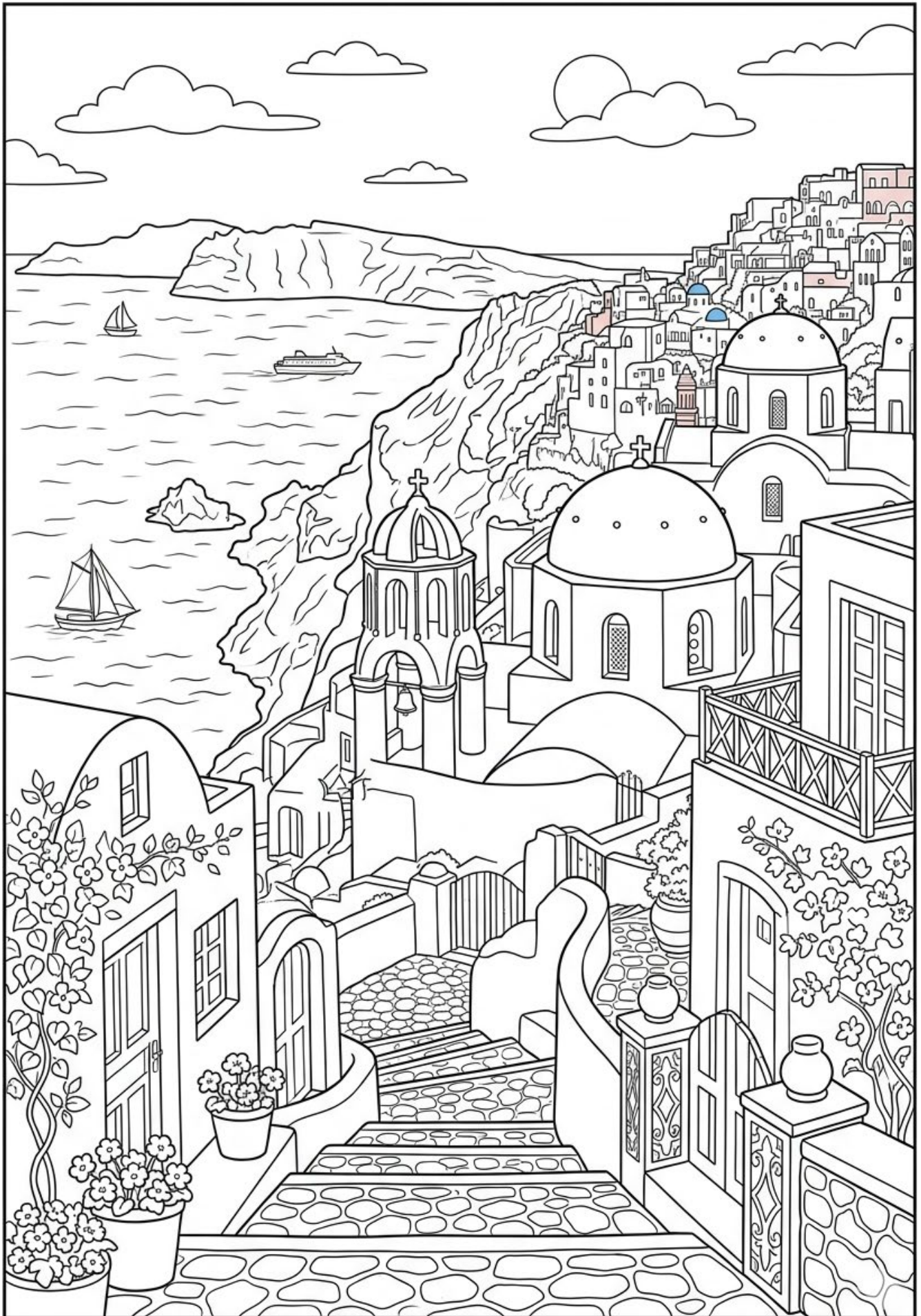
Posez-vous simplement la question : "Qu'est-ce qui me paraît normal ici... et qui ne le serait pas ailleurs ?"

Le cocktail de lettres

Q R S U E C A D U A U Y K A C
N R G H B X B O U S S O L E C
B W E S F D P R P R P L A G E
H Z J W M M V L O H M T B S M
O L D J V J J C O N L Z I V B
E R U T N E V A S R Z L R P L
C E H P S N O I V A A A E Y Q
N U S P U P G V B V A T G H S
E E J C H O R I Z O N H I E F
I I G S A M X K W H S Q T O X
L O S A I P V W A L W G C Z N
I O S M Y E A C O C K T A I L
S R R Q Z O S D Q Q B H A X E
E P S D R K V T E G I M S E O
R S L P K F Y W E X C I G P N

exploration • voyage • valise • aventure • boussole • horizon • escapade •
avion • sieste • cocktail • plage • audace • résilience • bronzage

Votre coloriage de l'été!



La minute scientifique

Pourquoi voyager rend-il plus créatif ?

Vous rentrez de vacances, et quelques jours plus tard, une idée surgit, pour résoudre un problème au travail, réorganiser votre appartement, ou simplement voir les choses autrement. **Pas de hasard là-dedans** : ce que vous avez vécu a contribué à modifier, parfois subtilement, votre façon de penser...

Notre cerveau fonctionne par associations. Il relie des idées, des souvenirs, des images pour produire des idées ou des solutions nouvelles. Plus il dispose d'éléments variés, plus il peut créer de combinaisons originales. Voyager enrichit cette "bibliothèque mentale". Nouvelles odeurs, nouvelles langues, nouvelles façons de saluer, de négocier, de cuisiner... Chaque expérience vient s'ajouter à tout ce qu'on a déjà stocké, souvent sans même s'en rendre compte.

Les neuroscientifiques parlent de **plasticité cérébrale** : la capacité du cerveau à modifier ses connexions en fonction des expériences vécues. Face à la nouveauté, le cerveau doit s'adapter, comparer, interpréter. Ce travail d'ajustement mobilise et reconfigure des réseaux cognitifs parfois moins sollicités dans la routine. Autrement dit : la nouveauté pousse le cerveau à sortir de ses automatismes.

Plus les expériences sont variées, plus le cerveau dispose de **matériaux différents à combiner**. Et lorsque ces éléments viennent d'univers éloignés les uns des autres, les associations produites ont davantage de chances d'être **originales**.

C'est ce qu'**Adam Galinsky** a mis en évidence dans ses recherches : les personnes ayant vécu des expériences multiculturelles significatives obtiennent en moyenne de meilleurs résultats dans certains tests mesurant la capacité à relier des idées éloignées. Pourquoi ? Parce qu'elles ont appris à naviguer entre plusieurs systèmes de références. Elles développent plus facilement ce que l'on appelle **une pensée intégrative** : la capacité à combiner des perspectives différentes pour produire quelque chose de nouveau.

Chaque expérience devient une pièce supplémentaire dans le puzzle. Et parfois, une idée originale surgit simplement parce que deux souvenirs se croisent là où on ne les attendait pas.

Alors cet été, considérez chaque nouvelle expérience comme **un investissement dans votre créativité**. Le dépaysement n'est pas qu'un plaisir, c'est aussi un formidable terrain d'entraînement pour l'esprit !

(Maddux, W. W., & Galinsky, A. D. (2009). Cultural borders and mental barriers: The relationship between living abroad and creativity. Journal of Personality and Social Psychology, 96(5), 1047-1061)

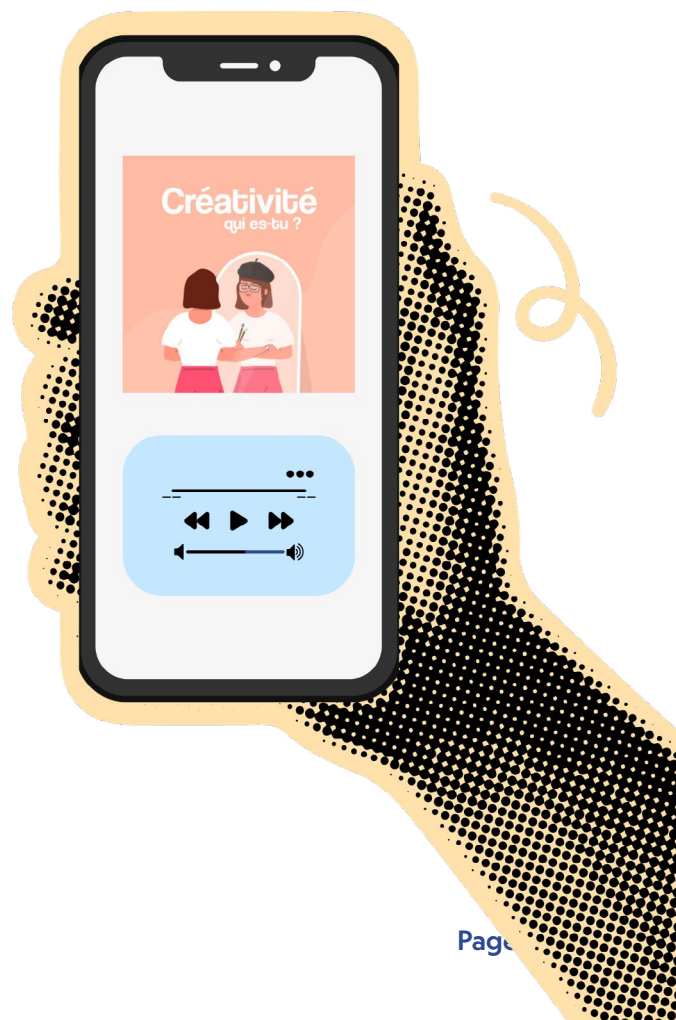
Pour en savoir plus, écoutez notre podcast !



Exercice pratique

Associez ces deux éléments et voyez quelle idée vous vient spontanément : Un marché local & Une application mobile.

Pas de bonne réponse : l'objectif est simplement de créer des liens entre des univers différents !



Tips & astuces

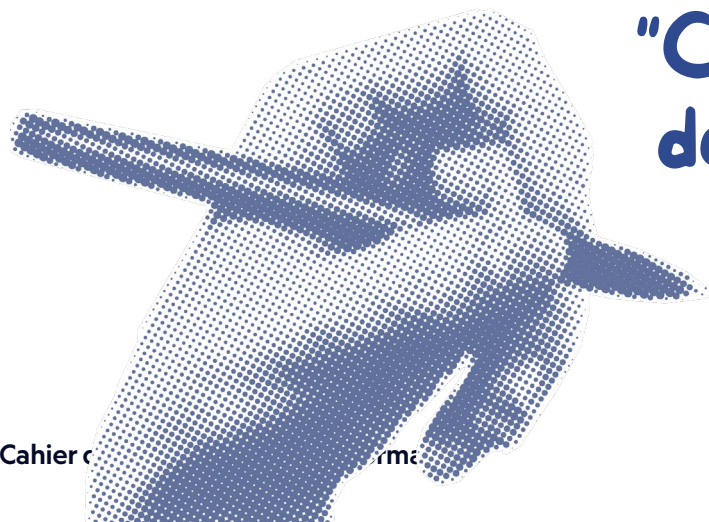
Comment vraiment **déconnecter** cet été ?

Avant de partir en congés, **anticiper un minimum fait toute la différence**. On se déconnecte difficilement quand on laisse derrière soi des dossiers en suspens ou des points mal clarifiés. Un message d'absence bien rédigé et quelques consignes simples suffisent pourtant à alléger la charge mentale, pour soi comme pour les autres.

Une fois en congés, mieux vaut éviter de "juste jeter un œil à ses mails" ou de traiter "un point rapide". Lire ses messages sans y répondre, c'est déjà se reconnecter : on réactive les mêmes réflexes de vigilance et les mêmes préoccupations. Surtout, cela crée une illusion de traitement : on a le sentiment d'avoir géré un sujet, alors qu'on s'est souvent contenté d'en prendre connaissance. Au retour, ces points peuvent facilement passer à la trappe ou être mal repris.

Le choix est donc simple : soit on consulte à un moment précis et limité, soit on coupe complètement. L'entre-deux (ni vraiment présent, ni vraiment absent) fatigue plus qu'il ne rassure et augmente le risque d'erreurs à la reprise. Encore faut-il, une fois sur place, réussir à lâcher prise pour de bon.

Découvrez nos tips pour vous accompagner dans la démarche.



**"Cet été, votre seule
deadline : ne pas en
avoir !"**

Changez vraiment de cadre. ●○○

Si vous gardez les mêmes horaires et le même téléphone greffé à la main, votre cerveau percevra difficilement la différence avec un jour de travail ordinaire. Le changement de contexte ne suffit pas, c'est le changement de rythme qui signale vraiment la pause. Décaler ses heures de lever, laisser le téléphone dans une autre pièce : ces petits écarts envoient un signal clair. En brisant ses repères habituels, on ralentit enfin !

Faites une activité qui vous stimule. ○●○

Cherchez une activité qui absorbe vraiment votre attention : cuisine, sport, bricolage, lecture. Quand l'esprit est mobilisé ailleurs, le travail passe en arrière-plan sans effort. Bougez dehors régulièrement. Marcher, nager, pédaler, peu importe la forme. Le mouvement relâche la pression accumulée et vide l'esprit. C'est la régularité qui compte, pas l'intensité !

Acceptez les premiers jours "bizarres" ○○●

Acceptez les premiers jours étranges. Il est normal que l'esprit continue à tourner autour du travail au début. Ce n'est pas un échec, c'est une transition, et elle passe. Rappelez-vous aussi que tout ne repose pas sur vous. Aucune organisation ne tient sur une seule personne, même si cela peut en donner l'impression. On survivra quelques jours sans vous !

A.B.C!

Quelle destination est faite pour vous ?

Disclaimer scientifique : ce qui suit n'a fait l'objet d'aucune validation scientifique. Aucun chercheur n'a été mobilisé. Aucun coefficient n'a été calculé... Il s'agit juste d'un petit jeu d'été ! L'idée ? Prendre deux minutes, choisir au feeling, pour découvrir votre tendance estivale du moment.

Répondez spontanément à chaque question en choisissant **A, B ou C**. À la fin, comptez vos réponses pour découvrir **votre destination de rêve !**

1. Vous préparez vos vacances...

- A. À l'avance, pour éviter les mauvaises surprises.
- B. Au dernier moment, sans trop vous prendre la tête.
- C. En repérant déjà des expériences originales à tester.

2. Votre valise, c'est...

- A. Une organisation millimétrée.
- B. L'essentiel, et on improvisera sur place.
- C. Un mélange d'utile et de "ça peut servir pour explorer"

3. Une journée sans programme précis ?

- A. Vous aimez quand même structurer un minimum.
- B. Parfait, vous suivez vos envies.
- C. Idéal pour partir à la découverte.

4. Vous choisissez un restaurant...

- A. Après avoir regardé les avis Google.
- B. Celui qui vous attire sur le moment.
- C. Celui qui propose une spécialité locale inconnue.

5. Un imprévu arrive...

- A. Vous cherchez rapidement une solution.
- B. Vous relativisez, ça fait partie du voyage.
- C. Vous y voyez une opportunité de découvrir autre chose.

6. Votre rythme en vacances...

- A. Organisé et efficace.
- B. Lent et détendu.
- C. Dynamique et curieux.

7. Dans une nouvelle ville, vous commencez par...

- A. Identifier les lieux incontournables.
- B. Marcher sans trop réfléchir.
- C. Explorer un quartier un peu moins touristique.

8. Si vos vacances étaient un mot, ce serait...

- A. Organisation
- B. Liberté
- C. Découverte

Résultats en fin de cahier !

Le saviez-vous ?

La zone de confort : mythe ou réalité ?

En vacances, on entend souvent : "Allez, sors de ta zone de confort !" Mais au fond, cette fameuse zone... existe-t-elle vraiment ?

Oui. Et elle est plutôt utile.

La zone de confort désigne l'ensemble des situations familières dans lesquelles on se sent en sécurité. Les habitudes, les environnements connus, les gestes maîtrisés. **Notre cerveau aime ces repères** : ils demandent moins d'énergie et génèrent moins d'incertitude.

En vacances, on en profite pleinement. Le même café le matin. La même place sur la serviette. Le restaurant déjà testé l'an dernier. Il n'y a rien de honteux là-dedans, le confort, c'est aussi ça, les vacances. Et pourtant, ce sont rarement ces moments-là dont on se souvient le plus.

Ce qui marque, c'est souvent une petite sortie de routine : goûter un plat inconnu, tenter une activité nouvelle, engager la conversation malgré un accent hésitant. Ce léger inconfort, pas paralysant mais stimulant, **favorise l'apprentissage.**

Des recherches en psychologie suggèrent que la performance (et, dans une certaine mesure, l'apprentissage) suivent une relation en forme de courbe en cloche : trop à l'aise, l'attention peut diminuer ; trop sous pression, elle peut se désorganiser.

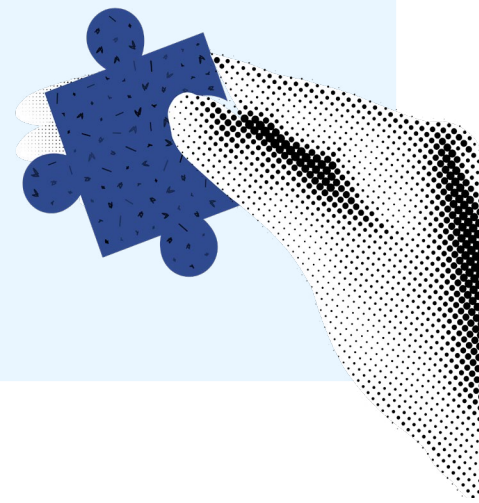
Entre les deux, dans une zone de stimulation modérée, l'énergie est suffisante pour mobiliser l'effort sans saturer le système. **C'est dans cet espace que l'on progresse le plus !**

L'été s'y prête bien. Le cadre est plus souple, les enjeux plus légers. On peut tenter des choses avec un coût d'échec généralement plus faible.

Ce n'est pas propre aux vacances. Au travail aussi, on progresse souvent par petits défis : prendre la parole en réunion, essayer une nouvelle méthode, accepter un projet différent. Pas besoin de tout chambouler, parfois, un pas de côté suffit. La zone de confort n'est donc pas nécessairement un frein.

C'est une base. On s'y repose, puis on en sort un peu. C'est comme ça qu'on élargit progressivement son terrain, en voyage comme au bureau.

"Explorer, ce n'est pas toujours traverser le monde ! Parfois, il suffit d'un pas un peu différent du précédent."



Exercice pratique

Parmi ces idées, laquelle pourriez-vous tester pendant vos vacances ?

- Goûter un plat que vous n'auriez pas choisi d'habitude
- Choisir une option que vous auriez habituellement écartée
- Changer une petite habitude (horaire, activité, lieu...)

L'idée n'est pas de tout changer, mais simplement de faire un pas légèrement différent du précédent !

Les soft skills de l'explorateur*

L'Adaptabilité (p.5 du dico)

La capacité à ajuster ses comportements face à des contextes qui changent. Un train annulé. Une météo capricieuse. Un plan qui part en vrille... L'explorateur adaptable ne s'accroche pas à son programme initial. Il observe, comprend ce qui bascule, et ajuste le tir. L'adaptabilité repose sur une souplesse mentale : accepter que le cadre évolue et ajuster ses stratégies en fonction des informations nouvelles. Elle suppose de renoncer rapidement à un plan devenu obsolète pour en construire un autre plus adapté au contexte. En voyage, un imprévu devient une découverte. Au travail, un changement d'organisation, un nouvel outil ou une équipe différente ne vire pas à la crise. **L'adaptabilité, ce n'est pas subir les changements. C'est conserver une capacité d'action lorsque le contexte évolue !**

La Curiosité (p.21 du dico)

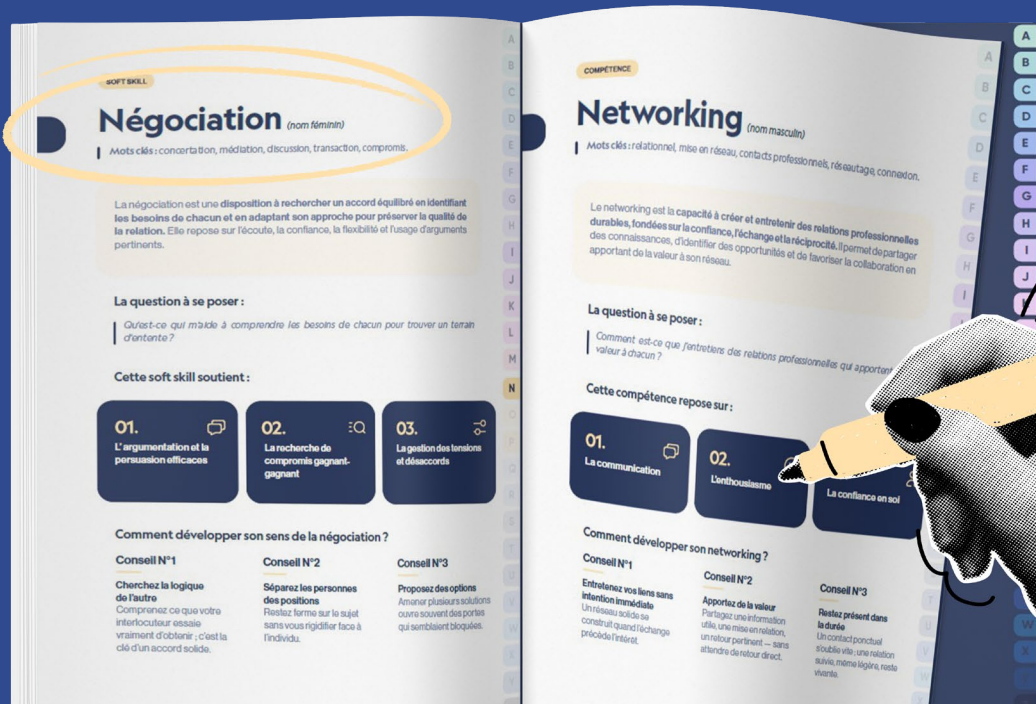
Cette disposition à explorer et comprendre de nouvelles idées ou expériences. C'est le moteur silencieux de toute exploration. Pourquoi les habitants font-ils ainsi ? Quelle histoire se cache derrière ce lieu ? Et si je prenais cette rue plutôt qu'une autre ?

La curiosité pousse à poser une question de plus, à regarder derrière la façade, à bousculer ses évidences. Elle active une recherche volontaire d'informations nouvelles, ce qui élargit progressivement le champ des connaissances et des perspectives ! Elle permet de remettre en question ses automatismes et d'enrichir progressivement sa compréhension du monde. En voyage, elle transforme une destination en terrain de jeu. Au travail, elle alimente l'innovation, la compréhension des enjeux, l'ouverture aux idées qui viennent d'ailleurs. **Sans curiosité, on consomme une expérience. Avec, on la comprend !**

La Tolérance à l'incertitude (p.64 du dico)

La capacité à rester serein face à des situations imprévisibles ou ambiguës. **Voyager, c'est accepter de ne pas tout maîtriser** : la langue qu'on parle mal, les codes qu'on ne connaît pas, les réponses qui tardent à venir. L'explorateur avance malgré le flou. Il décide avec ce qu'il a. Il teste, observe, ajuste. La tolérance à l'incertitude permet de continuer à décider et à agir même lorsque toutes les informations ne sont pas disponibles. Les recherches montrent que les personnes qui la développent supportent mieux l'ambiguïté et prennent plus facilement des décisions avec des données incomplètes. Dans un monde professionnel où les contextes bougent vite, elle permet de continuer à agir même quand tout n'est pas encore clair. **Ce n'est pas aimer l'incertitude. C'est savoir faire avec !**

Retrouvez toutes les soft skills dans **notre dico'** !



SOFT SKILL

Négociation (nom féminin)

Mots clés : concertation, médiation, discussion, transaction, compromis.

La négociation est une disposition à rechercher un accord équilibré en identifiant les besoins de chacun et en adaptant son approche pour préserver la qualité de la relation. Elle repose sur l'écoute, la confiance, la flexibilité et l'usage d'arguments pertinents.

La question à se poser :
Qu'est-ce qui m'aide à comprendre les besoins de chacun pour trouver un terrain d'entente ?

Cette soft skill soutient :

- 01.** L'argumentation et la persuasion efficaces
- 02.** La recherche de compromis gagnant-gagnant
- 03.** La gestion des tensions et désaccords

Comment développer son sens de la négociation ?

Conseil N°1 Cherchez la logique de l'autre Comprenez ce que votre interlocuteur essaie vraiment d'obtenir ; c'est la clé d'un accord solide.	Conseil N°2 Séparez les personnes des positions Riez-vous ferme sur le sujet sans vous rigidifier face à l'individu.	Conseil N°3 Proposez des options Amener plusieurs solutions ou des compromis qui semblent bloqués.
---	---	---

COMPÉTENCE

Networking (nom masculin)

Mots clés : relationnel, mise en réseau, contacts professionnels, réseautage, connexion.

Le networking est la capacité à créer et entretenir des relations professionnelles durables, fondées sur la confiance, l'échange et la réciprocité. Il permet de partager des connaissances, d'identifier des opportunités et de favoriser la collaboration en apportant de la valeur à son réseau.

La question à se poser :
Comment est-ce que j'entretiens des relations professionnelles qui apportent de la valeur à chacun ?

Cette compétence repose sur :

- 01.** La communication
- 02.** L'enthousiasme
- 03.** La confiance en soi

Comment développer son networking ?

Conseil N°1 Entretenez vos liens sans intention immédiate Un réseau solide se construit quand l'échange précède l'intérêt.	Conseil N°2 Apportez de la valeur Partagez une information utile, une mise en relation, un retour pertinent — sans attendre de retour direct.	Conseil N°3 Restez présent dans la durée Un contact ponctuel s'évapore vite ; une relation suivie, même légère, reste vivante.
---	--	---

Tips & astuces

Gérer les imprévus avec le sourire

Rater le bus. Réservation introuvable. Météo en mode imprévisible. Les imprévus font partie du voyage et souvent, ils en deviennent les meilleurs souvenirs. Ce petit café découvert par hasard après s'être perdu, cette conversation inattendue avec un local, cette route de substitution qui s'est révélée bien plus belle que la prévue... Encore faut-il savoir les accueillir plutôt que les subir !

D'un point de vue psychologique, notre cerveau n'est pas naturellement fan de l'imprévu. Il préfère ce qui est anticipé, maîtrisé, planifié. **Pourquoi ?** Parce que cela lui donne un sentiment de contrôle, essentiel pour réduire l'incertitude. À l'inverse, une situation inattendue peut activer une forme de stress... même quand elle est sans gravité.

La bonne nouvelle, c'est que cette réaction n'est pas une fatalité. Notre capacité d'adaptation, aussi appelée flexibilité cognitive, nous permet justement de changer de perspective face à une situation. Autrement dit : transformer un "problème" en "possibilité". Et c'est souvent là que la magie opère.

On vous propose 5 réflexes à adopter en vacances !



Comment réagir calmement face à un imprévu sans paniquer ?



Un imprévu déclenche presque toujours une réaction de stress automatique.

Avant de chercher une solution, prenez un instant pour souffler. Quelques respirations suffisent souvent à faire redescendre l'activation. Le cerveau peut alors quitter le mode réflexe pour mobiliser des ressources plus analytiques. Et quand l'émotion se stabilise, la prise de décision devient plus claire !

Comment arrêter de stresser pour ce qu'on ne contrôle pas ?



Le retard du vol, vous n'y pouvez rien. Comment vous y répondez, si. Rediriger son énergie vers ce qui dépend de soi réduit le sentiment d'impuissance et permet de se remettre en mouvement.

Comment réagir quand son plan tombe à l'eau ?



Cherchez l'option B (elle est souvent meilleure) Le resto complet vous a redirigé vers une adresse inconnue ? Le sentier fermé vous a fait découvrir un point de vue inattendu ? L'alternative n'est pas forcément une solution de second choix. Elle oblige à sortir du plan initial, et cette flexibilité ouvre parfois de meilleures options que celles prévues au départ !

Comment trouver de l'aide quand on est bloqué ?



Demander de l'aide, c'est une compétence. Dans une situation imprévue, le cerveau a tendance à se focaliser sur le problème. Ouvrir la discussion permet souvent d'élargir les solutions possibles. Un local, un autre voyageur, le staff d'un hôtel, les solutions viennent souvent de là où on ne les attend pas. Oser demander, c'est déjà s'adapter.

Comment mieux gérer les imprévus avec le temps ?



Chaque imprévu traversé renforce votre expérience. Le cerveau apprend par répétition : plus vous gérez des situations inattendues, plus elles deviennent familières et moins elles génèrent de stress ! Pas besoin de tout analyser, juste noter, même mentalement : j'ai géré. La prochaine fois, je saurai.

Le portrait d'une expat'



Vivre et travailler à l'étranger : ce que ça change vraiment !

Il y a des décisions qui ressemblent à des sauts dans le vide. Quitter son pays, sa routine, ses repères et aller construire une vie ailleurs, dans une langue qui n'est parfois pas la sienne, dans une culture qui impose ses propres codes. C'est ce que l'on appelle, d'un mot qui semble presque trop sage, sortir de sa zone de confort.

Mais que cache vraiment cette expression devenue slogan ? Derrière les photos de paysages lointains et les statuts LinkedIn qui célèbrent l'aventure, il y a une réalité plus nuancée, faite de petites victoires et de vraies solitudes. Vivre et travailler à l'étranger, c'est accepter d'être parfois perdu, pour mieux apprendre qui l'on est vraiment.

Pour cette interview, nous avons voulu mettre des mots concrets sur cette expérience. Nous avons donc le plaisir de lire le retour d'expérience de **Géraldine Weber Budd**, *Key Account Manager Espagne* chez PerformanSe.

Nous lui avons posé les questions que l'on n'ose pas toujours poser !

Qu'est-ce qui t'a donné envie, au départ, de partir vivre et travailler à l'étranger ?

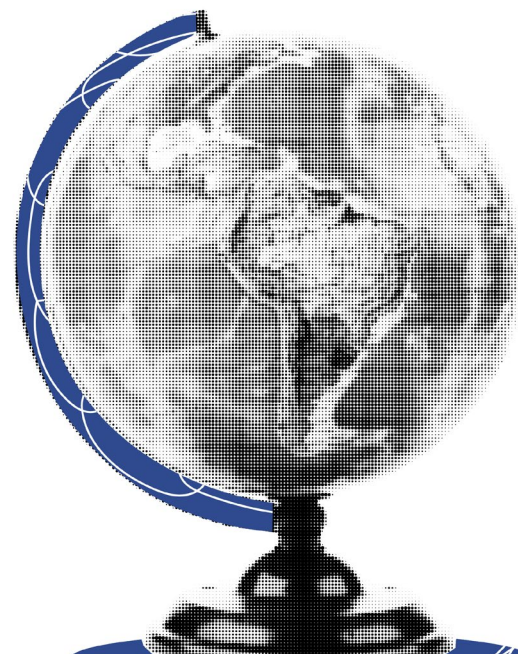
Je suis avant tout partie pour étudier. Le véritable élément déclencheur a été ma rencontre avec une amie allemande au Chili. Elle revenait d'une année à Barcelone, elle était ravie et parlait espagnol bien mieux que moi, alors que j'étudiais cette langue depuis des années. Je me suis alors dit qu'il était temps que ça change. J'ai donc déposé ma candidature Erasmus en mettant Barcelone en premier choix, sans même y avoir encore jamais mis les pieds.

Avec le recul, qu'est-ce qui t'a le plus marqué dans tes premiers mois sur place ?

Une sensation de liberté et d'inconnu, mêlée à la certitude d'avoir fait le bon choix pour cette ville à taille humaine, si riche en opportunités. Cette sensation ne m'a jamais quittée, et voilà maintenant 22 ans que j'y vis.

Aujourd'hui, après plusieurs années, qu'est-ce qui te fait dire que tu as vraiment envie de poursuivre ta vie là-bas ?

Si je n'y ai pas passé mon enfance, c'est là que j'ai grandi en tant qu'adulte. J'y ai terminé mes études, fait la fête, trouvé mes premiers emplois, acheté mon premier appartement et donné naissance à mon fils, qui s'y sent aujourd'hui chez lui. Cette sensation si précieuse : **celle de rentrer chez soi.**



Quelle a été la plus grande difficulté d'adaptation sur la durée ?

La langue catalane et la culture catalane sont deux éléments clés pour une intégration véritablement locale. Comprendre et respecter la langue, l'histoire, les enjeux et les traditions n'est pas chose facile : le cercle peut sembler fermé. Et pourtant, une fois que l'on y entre, la richesse qui s'y révèle est immense.

Qu'est-ce que cette expérience t'a appris sur toi ?

Si quelqu'un m'avait dit que, 22 ans plus tard, je vivrais et travaillerais dans une petite ville catalane à 30 km de Barcelone, je ne l'aurais sans doute pas cru. Et pourtant, avec le recul, tout semble s'être aligné. Cette expérience continue de me pousser à faire preuve d'audace et à oser de nouvelles choses.

Aujourd'hui, qu'est-ce que tu fais différemment dans ton travail ou dans ta manière d'aborder les situations ?

J'essaie de conserver un regard neuf et curieux, et j'aime explorer de nouvelles choses. C'est aussi l'une des raisons pour lesquelles j'apprécie particulièrement le travail en équipe : il permet de croiser les points de vue et d'enrichir la réflexion.

Si tu devais donner un conseil à quelqu'un qui envisage de s'expatrier, ce serait lequel ?

Si l'envie est vraiment là, alors GO ! Concernant le travail, la maîtrise de la langue est évidemment essentielle. Cela peut sembler évident, mais je connais de nombreux expatriés anglais et français qui ne parlent pas la langue et parviennent malgré tout à se débrouiller. Les opportunités sont certes plus limitées, mais rien n'est impossible. **Alors, encore une fois : GO !**

Exercice pratique

Imaginez... Si vous partiez vivre à l'étranger pendant un an :

- Où iriez-vous ?
- Qu'est-ce qui vous enthousiasmerait le plus ?
- Qu'est-ce qui vous ferait hésiter ?



Merci Géraldine !

La minute scientifique

Le pouvoir de l'ennui

On fait tout pour l'éviter. On remplit les silences, on scrolle entre deux feux rouges, on lance une série avant même d'avoir posé les valises. L'ennui a mauvaise presse. Et pourtant, de nombreux chercheurs en psychologie suggèrent que s'ennuyer peut avoir des effets bénéfiques.

L'ennui, c'est quoi exactement ?

Ce n'est pas la fatigue. Ce n'est pas la tristesse. L'ennui est cet état particulier où l'on cherche une stimulation sans en trouver suffisamment, un vide que l'on ne sait pas tout de suite comment remplir. Inconfortable, certes. Mais ce léger inconfort est aussi ce qui peut le rendre utile.

Ce qui se passe quand on s'ennuie

Quand le cerveau n'est plus focalisé sur une tâche précise, il ne s'éteint pas. Il mobilise davantage un ensemble de régions appelé "réseau du mode par défaut". Ce réseau est fortement impliqué dans ce que les psychologues appellent le mind wandering, la pensée vagabonde. L'esprit part en balade : il relie des idées entre elles, revisite des souvenirs, imagine des scénarios. Ce fonctionnement interne, discret, est associé à la créativité et à la réflexion personnelle. Des expériences en psychologie ont montré qu'après une tâche monotone ou peu stimulante, les participants produisent davantage d'idées originales. Pas nécessairement parce qu'ils ont réfléchi plus intensément, mais parce que leur esprit a eu davantage d'espace pour explorer librement.

L'ennui comme espace de connaissance de soi

S'ennuyer, c'est aussi se retrouver face à soi-même sans distraction. Et ça, ce n'est pas anodin. Dans ces moments-là, des questions émergent plus facilement : *qu'est-ce qui me manque vraiment ? Qu'est-ce qui me plaît, au fond ? Où en suis-je ?*

Ce dialogue intérieur silencieux nourrit la clarté mentale. Il aide à identifier ce qui compte, à démêler ce qui encombre. En vacances, c'est souvent dans ces moments de vide apparent, une sieste sous un arbre, une heure sans plan, que des décisions mûrissent, que des envies se précisent.

Pourquoi on le fuit (et ce que ça coûte)

Notre environnement nous encourage souvent à remplir chaque interstice. Une minute d'attente ? On sort le téléphone. Un trajet en train ? On met un podcast. Le vide fait peur, comme s'il signalait un manque de productivité ou d'utilité. Dans des environnements où l'on valorise l'activité permanente, ne rien faire peut même être perçu comme une perte de temps.

Mais à force de tout remplir, on prive le cerveau de ses moments de respiration. La surcharge informationnelle peut fatiguer sans toujours enrichir. Et paradoxalement, plus on cherche à stimuler son cerveau en permanence, moins on lui laisse l'espace pour produire quelque chose de vraiment nouveau.

S'ennuyer, ça s'apprend (ou plutôt, ça se réapprend)

Enfants, on savait faire. On regardait le plafond. On inventait des histoires avec trois cailloux. Quelque part, cette capacité est toujours là, juste un peu enfouie sous les notifications.

Quelques pistes concrètes pour renouer avec l'ennui :

- *Laisser passer dix minutes sans rien faire, sans regarder son téléphone. Juste observer ce qui vient.*
- *Marcher sans musique ni podcast. Laisser les pensées arriver.*
- *Résister à l'envie de remplir les silences en société. L'ennui partagé crée parfois les meilleures conversations.*
- *Accepter qu'une heure "non productive" n'est pas une heure perdue.*

L'ennui n'est pas seulement un problème à éviter. C'est aussi une ressource à réhabiliter !

Qui suis-je ?

Je suis une ville où l'on peut monter très haut pour voir toute la mer. On y mange des pastéis et on entend du fado.

Je suis...

Je suis toujours trop rempli au départ... et encore plus au retour.

Je suis...

Je suis un pays où les trains sont très ponctuels. On y enlève souvent ses chaussures en entrant chez quelqu'un.

Je suis...

On me promet "juste 10 minutes"... et je dure parfois toute l'après-midi.

Je suis...

Je suis une île où les paysages semblent presque irréels. Entre volcans, cascades et glace, tout change très vite.

Je suis...

Sans moi, certains se sentent perdus. Avec moi, ils oublient parfois de regarder autour d'eux.

Je suis...

Je suis une ville colorée, animée, pleine de marchés et de senteurs. On s'y perd facilement... et c'est tout l'intérêt.

Je suis...

Je commence souvent par "on regarde juste"... et je finis par un sac en plus.

Je suis...

Résultats en fin de cahier !

**"Le secret du succès est
de faire de ta vocation
tes vacances !"**

Culture

Et si on était tous un peu explorateurs ?

On imagine souvent les explorateurs comme des aventuriers partis au bout du monde, bravant les océans ou les pôles. Pourtant, ce qui les distingue vraiment ne tient pas seulement à la distance parcourue, mais à leur manière d'aborder l'inconnu.

Au XIII^e siècle, **Marco Polo** (*marchand et explorateur*) quitte Venise pour un voyage qui durera plus de vingt ans. À une époque où l'Asie reste largement inconnue en Europe, il traverse déserts, montagnes et empires jusqu'à atteindre la cour de **Kubilai Khan** (*empereur*).

Mais ce qui marque durablement, ce n'est pas seulement son parcours : ce sont ses récits. Il décrit des pratiques, des inventions et des modes de vie qui étonnent profondément ses contemporains. En racontant ce qu'il observe, il ouvre une fenêtre sur un autre monde et nourrit, pendant des générations, l'envie d'explorer au-delà des frontières connues.

Quelques siècles plus tard, **Alexandra David-Néel** pousse encore plus loin cette logique.

Elle ne cherche pas seulement à voir, mais à comprendre. Au début du XXe siècle, elle parcourt l'Asie pendant plus de quatorze ans, apprend les langues, s'immerge dans les cultures et partage le quotidien des populations locales. Son exploit le plus célèbre, entrer à Lhassa, une ville fermée aux étrangers à l'époque, demande des mois de préparation et une grande capacité d'adaptation. Mais au-delà de cet événement, c'est **son regard qui marque** : un regard curieux, patient, profondément respectueux, qui cherche à saisir le sens des choses plutôt qu'à les juger.

Ces trois explorateurs n'ont pas seulement parcouru le monde. Ils ont en commun une posture : **observer avant de juger, chercher à comprendre, s'adapter à ce qui n'est pas prévu.**

Aujourd'hui, l'exploration a changé d'échelle. Elle ne passe plus forcément par de longs voyages, mais par des expériences plus proches : découvrir un nouvel environnement, s'ouvrir à d'autres points de vue, sortir de ses habitudes.

Finalement, explorer, ce n'est pas seulement aller loin. **C'est accepter de voir autrement !**

Dans un tout autre registre, **Roald Amundsen** incarne une autre facette de l'exploration.

En 1911, il devient le premier homme à atteindre le pôle Sud, dans des conditions extrêmes où chaque décision compte. Son succès ne repose pas uniquement sur le courage, mais sur une préparation minutieuse. Il observe, apprend des populations locales, adapte ses méthodes et anticipe les moindres détails.

Là où d'autres échouent, il avance avec méthode, en ajustant en permanence sa stratégie face à un environnement imprévisible.

Un voyage est la seule chose qui s'achète et qui vous rend plus riche !

Mon carnet de bord

Un carnet de bord, ce n'est pas raconter tout ce qui se passe.
C'est choisir ce qui mérite d'être retenu !

Ce qui a marqué ma journée

Un moment, un lieu, une situation :

Le détail que je n'aurais pas vu avant

Ce petit élément que vous auriez probablement ignoré, mais pas aujourd'hui.

Ce qui ne s'est pas passé comme prévu

Et ce que ça a changé.

Ce que j'en retiens

Une idée, une prise de recul, une réalisation.

Ce que ça dit de moi

Ma façon de réagir, de m'adapter, de voir les choses

Si je devais résumer ma journée en une phrase

Demain, j'ai envie de...

La biblio'

du vacancier

Un explorateur, ça ne s'inspire pas seulement de ce qu'il vit. Ça s'inspire aussi de ce que les autres ont vécu, imaginé, traversé et raconté. Les récits des autres, qu'ils prennent la forme d'un livre, d'une série ou d'un podcast, sont une façon de voyager autrement. D'élargir son regard sans quitter sa chaise longue. Cette année, on a fait une sélection volontairement courte : trois contenus, trois formats différents, mais un fil rouge commun. Celui de la curiosité, de l'exploration et du plaisir de découvrir. À consommer à votre rythme, dans l'ordre qui vous convient, avec ou sans écouteurs.

Bonne lecture, bonne écoute et bon visionnage !



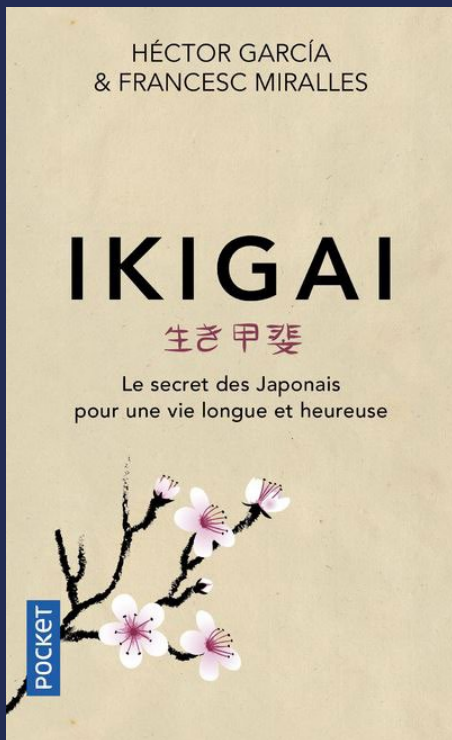
Ted Lasso ^(série)

2020 | Drame | 4 saisons

Bill Lawrence, Jason Sudeikis, Brendan Hunt (en) et Joe Kelly

Ted est coach de football américain, recruté pour entraîner un club anglais. Dépaysement total, codes culturels inconnus, équipe sceptique... et pourtant, il avance avec une bonne humeur désarmante et une conviction inébranlable. Une série feel-good sur l'adaptation, la curiosité et la force de ne jamais rien lâcher. Parfaite pour les soirs de vacances !





Ikigai (livre)

2016 | Développement personnel

Héctor García & Francesc Miralles

Et si les vacances étaient le bon moment pour se poser la question ? Les habitants d'Okinawa, parmi les plus longévifs au monde, ont un secret : l'ikigai, cette raison de se lever le matin qui se trouve à l'intersection de ce qu'on aime, ce qu'on sait faire, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi on peut être rémunéré. Un livre court, lumineux, qui invite à regarder sa vie autrement.



Transfert (podcast)

2016 | Histoires inédites

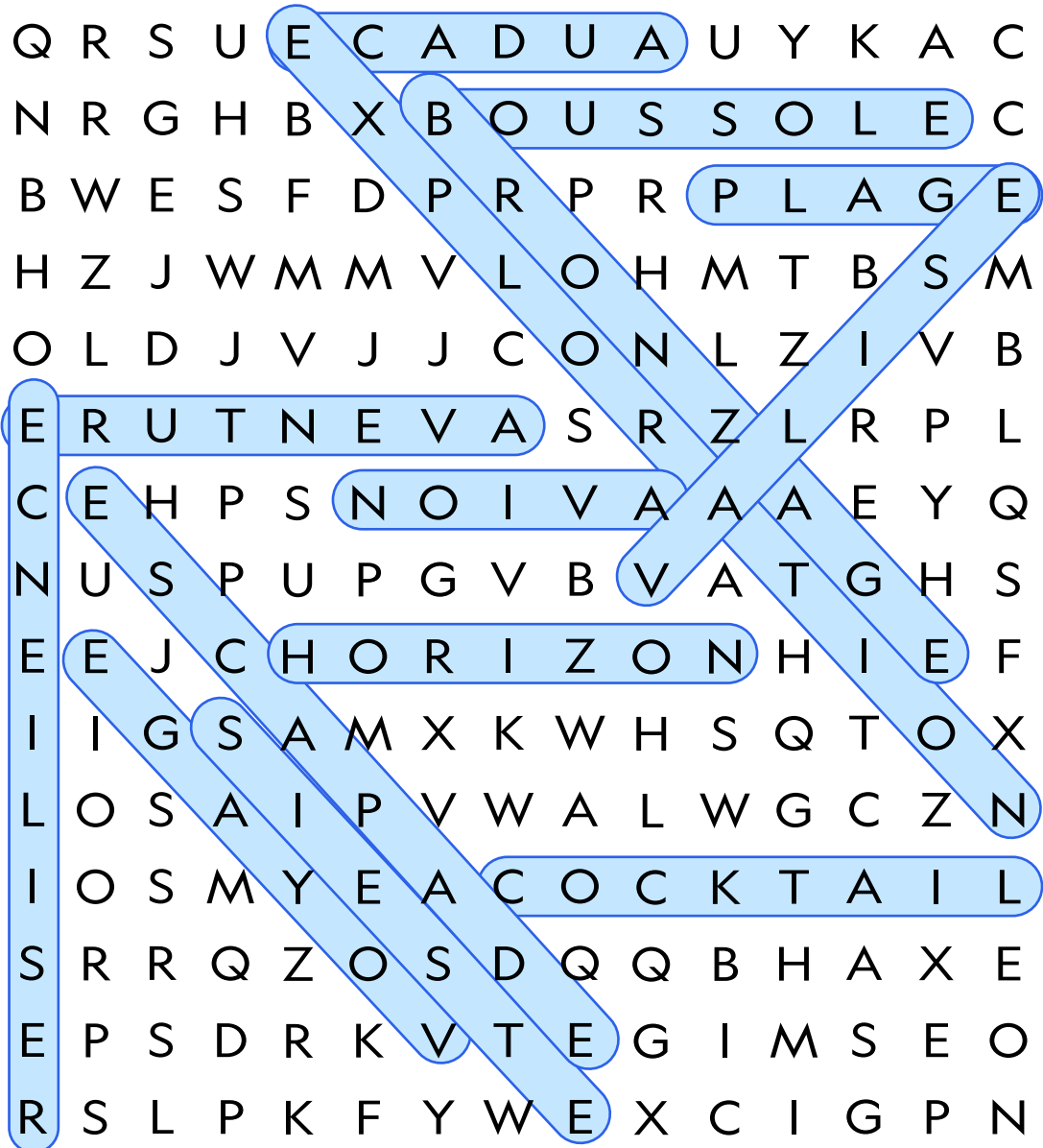
Slate et Charlotte Pudlowski

Des histoires vraies, racontées à la première personne. Des moments de vie intenses, drôles ou bouleversants, livrés avec une sincérité rare. On écoute un épisode... et on ne s'arrête plus. Parfait pour un trajet, une sieste ou une balade sans destination précise.

Le jeu des 7 erreurs.



Solutions des jeux!



exploration • voyage • valise • aventure • boussole • horizon • escapade •
avion • sieste • cocktail • plage • audace • résilience • bronzage

A,B,C!

Quelle destination êtes-vous ? p.14

Majorité de A : Vous aimez quand les vacances commencent sans stress : réservations prêtes, itinéraire rassurant, bonnes adresses déjà repérées. Pour vous, bien préparer permet surtout de profiter pleinement une fois sur place. Votre destination idéale ? Un endroit où tout est fluide, agréable et bien organisé, avec juste ce qu'il faut de dépaysement pour savourer l'aventure sans perdre vos repères.
Cap sur le Japon, le Danemark ou la Suisse !

Majorité de B : Pour vous, les meilleures vacances sont souvent celles qu'on n'avait pas totalement prévues. Vous aimez flâner, improviser, changer de programme au dernier moment et laisser une place aux surprises. Votre destination idéale ? Un lieu où l'on vit dehors, où le rythme ralentit naturellement et où les journées se décident presque au feeling.
Direction la Grèce, Bali ou le Portugal !

Majorité de C : Vous voyagez surtout pour découvrir quelque chose de nouveau : une ambiance, une culture, une façon de vivre, une cuisine ou même une conversation inattendue. Votre destination idéale ? Un endroit vivant, dépayçant et riche en expériences, où chaque détour peut devenir une découverte.
En route pour le Vietnam ou le Pérou ou le Maroc.

Qui suis-je ?

Le jeu des devinettes ! page 28

1. Lisbonne
2. La valise
3. Le Japon
4. La sieste
5. L'Islande
6. Le GPS
7. Marrakech
8. La boutique souvenir

Le jeu des 7 erreurs. p.36



**En espérant que ce
contenu ait pu animer
vos vacances !**