

Judith Crillen

MINIMALISME

La quête
du bonheur et
de la liberté par
la simplicité

«La simplicité absolue est la meilleure
manière de se distinguer.»

Charles Baudelaire



Rustica éditions

CHAPITRE 6

Voyager minimaliste

« Mon passe-temps favori, c'est laisser passer le temps,
avoir du temps, prendre mon temps, perdre du temps,
vivre à contre-temps. »

Françoise Sagan



VOYAGER LÉGER ET SANS STRESS

Voyager minimaliste, c'est voyager léger et sans stress. Mais c'est aussi explorer de nouveaux horizons, vivre au ralenti afin de renouer avec son propre rythme, savourer l'instant présent, le temps d'un week-end, d'une semaine, d'un mois, et parfois pour beaucoup plus longtemps.

❖ Pourquoi tant de stress ?

Ne nous voilons pas la face, partir en vacances est devenu une source de stress. Boucler les valises à temps, vérifier que Minou sera bien pris en charge pendant notre absence, courir pour attraper l'avion ou le train à l'heure, occuper les enfants durant le voyage, sont autant de défis à relever pour passer des vacances sereines. Mais une fois sur le lieu de vos vacances, vous prenez du recul et vous vous apercevez que toute cette agitation était un peu excessive et certainement non productive. Pourquoi tout ce stress ?

Avant de devenir minimaliste, j'étais comme vous. Anxieuse à l'idée d'oublier quelque chose, je m'encomrais de valises que même mon mari avait du mal à soulever. À chaque retour de vacances, le constat était identique : beaucoup de vêtements n'avaient pas été mis, beaucoup de choses n'avaient pas été utilisées, etc. Je me demandais aussi quoi faire de ces objets « souvenirs » précieusement emballés dans du papier journal local. Sortis de leur contexte, ces souvenirs n'avaient plus du tout le même charme.

C'est pourquoi je vous encourage à tenter l'expérience : ne voyagez qu'avec l'essentiel sans vous encombrer du superflu, emportez avec vous le strict nécessaire. Vivez l'expérience minimaliste jusqu'au bout. Vous verrez, c'est très révélateur et c'est une expérience vraiment riche en beaucoup de points.

Et avec cet état d'esprit, rien de grave ne peut vous arriver. Il suffit juste de suivre les quelques conseils suivants.

❖ Le bagage à main

Pour emporter toutes vos affaires, vous n'avez pas besoin d'une grande valise : un bagage à main suffit. Si vous partez



plus longtemps qu'une semaine, assurez-vous qu'il vous sera possible de lessiver quelques affaires sur place au besoin.

Il y a un nombre incalculable de raisons pour lesquelles je préconise le bagage à main.

1. Voyager avec un bagage à main vous oblige à ne pas trop emporter avec vous.
2. Si vous prenez l'avion, plus d'inquiétude : aucun risque de perdre votre valise puisque vous gardez vos bagages en permanence près de vous. Vous avez également le droit d'avoir avec vous un sac à main.
3. À l'heure actuelle, les bagages à main sont souvent fabriqués dans des matériaux légers afin de réduire le poids total de votre bagage.
4. Vous êtes libres de vos mouvements : avec un bagage poids plume vous vous déplacez plus facilement et rapidement partout. Vous pouvez monter dans le métro, le train, le taxi, sans trimpler une grosse valise.
5. Les enfants seront heureux et se sentiront responsables d'avoir leur propre petit bagage rien qu'à eux.

✿ *Les vêtements*

Pour voyager léger, le défi consiste à réduire la quantité de vêtements à emporter et à user de stratégies pour ne pas avoir l'air de porter chaque jour la même tenue.

Pour cela, choisissez des vêtements de manière à pouvoir les assortir facilement entre eux, tant au niveau des coloris qu'au niveau du style.

Au niveau des coloris, optez pour des tons neutres. Si vous hésitez entre plusieurs tons, choisissez de préférence du blanc ou du noir car toutes les couleurs vont avec le blanc ou le noir ! Optez pour des basiques, par exemple jean's et t-shirt.

Ne vous éloignez pas trop de votre style vestimentaire habituel au risque de ne pas vous sentir à l'aise dans des tenues qui ne vous correspondent pas.

Faites la liste des activités prévues et emportez des vêtements adaptés à la météo et à ces activités.

Les choses se corsent lorsque le temps prévu est changeant ou incertain. Comment limiter le nombre de vêtements lorsque vous devez prévoir des vêtements légers et des vêtements chauds, des vêtements adaptés à la pluie mais aussi au sport, sans oublier une tenue pour le soir ou la ville ? Pour cela, optez pour des vêtements multifonctions et superposables. Choisissez des vêtements dans des matières qui se lavent facilement et séchent rapidement.

Renseignez-vous avant votre départ afin de savoir s'il est possible de lessiver vos affaires sur place. Cette facilité vous rendra grandement service, surtout avec des enfants qui se salissent à la moindre occasion. Parfois les serviettes, draps de lit et nécessaire ménager sont également fournis sur place.

✿ *Les produits de soin et de beauté*

Si vous voyagez en avion, peu importe la compagnie aérienne, vous savez très certainement qu'il y a quelques règles à res-

pecter afin de pouvoir transporter des flacons et des contenants de liquide en cabine.

Dans tous les cas, respecter ces règles est un excellent moyen de réduire le poids et la quantité de produits de soin et de beauté dans votre bagage.



- De manière générale, préférez la version solide, si elle existe, à la version liquide de vos produits de soin et d'hygiène. Vous éviterez ainsi que les produits se renversent dans votre bagage. De plus en plus de marques écologiques et / ou biologiques proposent des produits pour le corps et des cosmétiques solides : du savon en brique aux pastilles de dentifrice, en passant par la protection solaire en barre.

- Pour les liquides, essayez d'évaluer la quantité nécessaire et transvasez-la dans un contenant plus petit ne dépassant pas 100 ml. Pensez aussi aux formats de voyage que vous trouverez facilement dans le commerce. Disposez vos liquides dans un sac hermétique et transparent.

- Préférez également des produits multi-usage, les 2 en 1 ou tout-en-un, utilisables par toute la famille : un seul savon corps et cheveux, un seul déo, un seul dentifrice, etc. Vous trouverez aisément des formules neutres et adaptées à toute la

famille dans le commerce. Faites attention cependant à la peau plus fragile des bébés.

- N'oubliez pas vos médicaments habituels si vous devez suivre un traitement particulier. Sinon, prenez uniquement 3 ou 4 comprimés de paracétamol avec vous afin de survivre à un mal de tête ou une forte fièvre en attendant de trouver une pharmacie ou un médecin.

- J'aurais tendance à vous conseiller de ne pas emporter de maquillage, surtout si vous partez au soleil. Mais si vous avez vraiment envie, prenez le strict minimum et uniquement ce que vous êtes certaine d'utiliser.

- Pour vous démaquiller ou vous nettoyer le visage, utilisez un gant de toilette de démaquillage ou des lingettes démaquillantes lavables et réutilisables.

- Optez pour une brosse à dents compacte ou de voyage.

- Renseignez-vous avant votre départ afin de savoir si les serviettes de bain sont fournies sur place. Même chose pour le sèche-cheveux s'il est vraiment nécessaire. Pour la petite anecdote, j'ai longtemps transporté mon propre sèche-cheveux en voyage. Aujourd'hui, j'arrive à m'en passer tout simplement. J'utilise ce que j'ai sur place ou j'attache mes cheveux avec une pince ou un élastique.

Mon dernier conseil concernant les produits de soin et d'hygiène dépend de votre destination. Et encore ! A moins d'être dans la brousse ou le désert, la dernière option est d'acheter tous vos produits sur place ! C'est une bonne solution si vous n'êtes pas attaché à vos produits habituels, si vous avez envie de tester d'autres produits, si vous n'êtes pas sujet aux allergies et si vous êtes certain d'utiliser la totalité, ou presque, du produit. Cela fait beaucoup de conditions mais devoir jeter