



CHANGER D'HORIZON

LES ÉMOTIONS EN PVT

- Introduction -

Kelly : Bienvenue dans cette nouvelle capsule audio du podcast Changer d'horizon, podcast rempli de voyages, de découvertes et d'aventures.

Ici, nous sommes tous réunis par cette soif d'explorer le monde et de vivre des expériences inoubliables.

Si le site pvtistes.net te partage déjà de nombreux conseils pour une expérience unique grâce au Programme Vacances-Travail, on a eu envie de t'offrir également des recommandations audio que tu vas pouvoir écouter depuis n'importe où.

En lançant cet épisode, tu t'apprêtes donc à découvrir une capsule de moins de 10 minutes qui donnera des informations et des tips que l'équipe pvtistes.net considère pertinents afin de t'aider à préparer ton départ ou t'accompagner si tu es en train de vivre cette expérience de vie unique.

À tout de suite !

- Capsule 6 - Vivre et gérer ses émotions avant, pendant et après le PVT -

Salut et me revoilà pour une nouvelle thématique et aujourd'hui, on va parler d'émotions. Une émotion c'est quoi ? C'est un état passager et intense qui se manifeste aussi bien dans le corps que dans l'esprit en réaction à un élément extérieur ou à une pensée.

Lorsqu'on se projette en PVT, on pense souvent aux paysages que l'on va découvrir, aux nouvelles rencontres, aux choses à ne pas oublier dans son sac à dos mais on oublie souvent la multitude d'émotions que cette expérience va engendrer.

Que ce soit avant le départ, pendant le PVT, ou lors de votre retour dans votre pays d'origine, vous êtes susceptible de ressentir des émotions très fortes et c'est complètement normal ! Il ne faut surtout pas culpabiliser, se sentir isolé ou les rejeter.

Dans cette capsule, nous allons évoquer les différents ressentis auxquels vous pourriez être confronté afin d'appréhender au mieux ces étapes. Évidemment, chacun ressentira son voyage de manière différente, il ne faut surtout pas se comparer aux émotions des autres.

AVANT

On va commencer par avant le départ, il est tout à fait normal de stresser avant un départ, c'est un chamboulement : on quitte son job, son logement, ses proches, on se lance dans l'inconnu. On passe tous par une phase contradictoire, de stress et d'appréhension, qui se mêlent à la joie et l'impatience de partir.

Par exemple, même si on a hâte de partir, qu'on peaufine notre itinéraire avec excitation, cela n'empêche pas qu'on puisse avoir peur de la solitude ou bien de ne pas trouver de travail pour financer son voyage.

Un autre exemple, parfois les proches ne comprennent pas le projet de partir à l'étranger et malgré le fait qu'on soit sûr de soi, il est plus difficile d'avancer sans l'approbation de sa famille ou de ses amis et on peut être amené à remettre son projet en question.

Voilà quelques conseils pendant cette étape :

- N'hésitez pas à vous inscrire à [nos ateliers de préparation](#) au départ, à lire [nos contenus](#), à nous contacter [sur le forum](#), etc. pour poser vos questions et apaiser votre stress. Ce sera également l'occasion de faire du réseau avec d'autres pvtistes.
- Il est important d'exprimer et de partager ses inquiétudes à ses proches ou bien à des personnes dans la même situation que la nôtre.
- Profitez au maximum de vos amis et votre famille avant le départ pour qu'il soit le moins difficile possible.

PENDANT

Ensuite, nous allons voir quels types d'émotions vous pourrez ressentir pendant votre PVT. Encore une fois, tout au long de son PVT nous pouvons être confrontés à des émotions contradictoires.

Malgré la distance, notre famille nous soutient et suit nos aventures. Pourtant, on n'arrive pas à vraiment expliquer ce que l'on vit et on se sent parfois incompris ou frustré.

Il se peut aussi que l'on soit confronté à plein de nouvelles situations, on voit plein de nouvelles choses mais le décalage avec la culture locale peut nous déstabiliser et c'est totalement OK !

À lire : [Partir en Visa Vacances-Travail : le choc culturel](#).

Un autre exemple, c'est que l'on peut vivre des amitiés intenses et on partage beaucoup de moments avec des personnes rencontrées en voyage, pourtant, on a l'impression d'être un électron flottant, les rencontres sont éphémères et se succèdent, ce qui peut nous rendre triste ou nous faire se sentir seul. C'est totalement normal.

Encore une fois, il est tout à fait normal de passer par ces étapes et il ne faut surtout pas hésiter à exprimer ses ressentis. Soyez surtout bienveillant envers vous-même !

Parfois, on se surprend soi-même à ressentir telle ou telle émotion, on ne s'attend pas à réagir de telle ou telle manière mais il faut apprendre à accepter ce qu'on ressent pour mieux gérer ce chamboulement par la suite.

Les personnes qui reviennent de voyage racontent souvent leurs meilleurs souvenirs mais elles oublient de préciser qu'elles passent également par des phases de up and down.

Quelques petits conseils :

- Échangez avec des pvtistes qui ont ressenti ou ressentent actuellement vos émotions. Ça vous permettra de mieux vous comprendre et de recevoir des conseils de personnes qui traversent la même chose que vous.
- N'hésitez pas non plus à partager avec vos proches qui sont restés dans votre pays d'origine. S'ils ne sont pas au courant de votre état d'esprit, ils ne comprendront pas vos remises en question. Il peut donc être pertinent de les inclure dans vos questionnements et ainsi peut-être recevoir du réconfort de leur part.

À lire : [Être parent de voyageur](#).

APRÈS

Nous avons ensuite l'après PVT parce que bien évidemment l'après PVT n'échappe pas lui non plus à son flow d'émotions.

Par exemple, on peut avoir besoin de se sentir connecté à son PVT et donc de parler quotidiennement à ses amis encore présents sur place, on ne réalise pas vraiment le retour.

Et parfois, malgré le fait qu'on retourne dans notre pays d'origine, on peut ressentir des difficultés d'adaptation, l'impression d'être en décalage avec ses proches, un choc culturel inversé comme on l'appelle.

Quelques petits conseils :

- Échangez avec d'autres pvtistes qui sont passés par là mais communiquez également avec vos proches pour qu'ils puissent mieux vous comprendre et comprendre ce qu'il se passe intérieurement. Je vous invite également à écouter l'épisode enregistré avec Enola qui donne de précieux conseils pour gérer au mieux ce retour.
- Ce qu'on aimerait vous conseiller également c'est de préparer votre retour en amont : où est-ce qu'on rentre, futur voyage ou non...

pour faciliter l'arrivée. Mais sans oublier de profiter des derniers moments de PVT ni des retrouvailles lors du retour.

À lire : [Les difficultés du retour après 3 ans de voyage.](#)

Nous avons tenté ici de vous donner quelques conseils pour gérer au mieux vos émotions au cours de votre PVT mais il est important de préciser que parfois la seule chose à faire est de simplement laisser passer l'émotion, de simplement la vivre.

N'hésitez pas à nous faire part en commentaires de vos appréhensions, de vos angoisses sur place, de la difficulté du retour mais aussi bien évidemment, vos plus grandes joies, vos plus belles surprises et vos souvenirs inoubliables !

À très vite !

- Conclusion -

Kelly : Vous êtes arrivé à la fin de cet épisode et on vous en remercie. Mais attendez, ne partez pas encore !

Permettez-nous de vous rappeler à quel point votre soutien compte pour nous. En vous abonnant à notre chaîne de podcast, vous serez les premiers à être informés de chaque nouvel épisode qui sortira et vous ne manquerez plus jamais une minute de notre contenu.

Et si vous avez aimé cet épisode, pourquoi ne pas laisser 5 étoiles et 1 commentaire sympa. Vos retours nous inspirent à continuer à créer du contenu avec des pays et des sujets qui vous intéressent.

Ça nous aide également à toucher de nouvelles oreilles curieuses. Vous faites partie intégrante de notre communauté, alors s'il vous plaît, prenez une minute pour vous abonner, laissez vos étoiles et écrivez-nous un commentaire.

Rendez-vous au prochain épisode et d'ici là on se retrouve sur notre site Internet pvtistes.net.