



CHANGER D'HORIZON

PARTIR EN PVT AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE

- Introduction -

Kelly : Bienvenue aventuriers et aventurières.

Nous sommes ravis de vous accueillir dans ce nouvel épisode 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 vous partage déjà de nombreux témoignages et conseils pour une expérience unique grâce au Programme Vacances-Travail, on a eu envie de vous offrir des expériences de vie audio à travers ce podcast.

Donc si vous cherchez une petite dose d'évasion, installez-vous confortablement et préparez vos oreilles à être transportées dans des contrées lointaines à travers le récit d'une personne qui a osé vivre pleinement l'expérience du PVT.

Que vous soyez déjà familiarisé avec le concept ou curieux d'en apprendre plus, vous êtes au bon endroit. Alors let's go, l'aventure commence maintenant !

**- PVT 8 - Partir en PVT avec une maladie chronique -
L'expérience d'Aurélié -**

Kelly : Sais-tu qu'en France d'après l'INSEE, une personne sur six est atteinte d'une maladie chronique. Aurélié fait partie de ces Français. À 26 ans, elle a dû faire face à un tournant inattendu dans sa vie, la découverte d'une maladie auto-immune chronique du système digestif. Plutôt que de laisser cette nouvelle réalité la limiter, elle décide de faire un pas audacieux vers l'inconnu.

Dans cet épisode de notre podcast, nous allons vous présenter le récit de cette femme qui n'a pas laissé la maladie entraver ses rêves de voyage et d'aventure.

Vous serez transporté dans son périple qui l'a emmenée au Canada, puis en Nouvelle-Zélande, deux terres lointaines où chaque pas est une affirmation de vie et de détermination.

En dépit des défis quotidiens, elle a embrassé chaque instant avec résilience et a découvert que la maladie pouvait être le catalyseur d'une vie épanouissante plutôt qu'un poids qui l'empêcherait de vivre. Son témoignage vous dévoile comment elle a trouvé la force de s'épanouir malgré les obstacles.

Que vous viviez vous-même avec une maladie chronique, que vous connaissiez quelqu'un dans cette situation ou que vous aspiriez simplement à entendre un témoignage inspirant, cet épisode devrait vous plaire.

Coucou Aurélié !

Aurélié : Bonjour Kelly, merci beaucoup pour l'invitation.

Kelly : Merci à toi de t'être levée en ce dimanche matin puisqu'on a 18 heures de différence elle et moi. Elle s'est levée en ce dimanche matin pour pouvoir répondre aux questions de pvtistes.net. Donc merci à toi.

Aurélie, on va tout de suite attaquer. Quel est le mot que tu aimerais utiliser pour résumer ton expérience en PVT ?

Aurélie : « Extraordinaire » parce que la définition du mot extraordinaire c'est en dehors de l'ordinaire et justement le PVT nous permet de vivre des expériences qu'on n'a pas l'habitude de vivre dans notre pays natal.

Kelly: Aurélie, comme j'en ai parlé dans l'introduction, à l'âge de 26 ans, ton état de santé a changé. Est-ce que tu pourrais revenir s'il te plaît sur le diagnostic de la maladie pour les auditeurs et les auditrices du podcast qui ne te connaissent pas ?

Aurélie : Alors comme tu as dit, j'ai été diagnostiquée quand j'avais 26 ans. J'ai commencé petit à petit à me sentir fatiguée, à avoir des troubles digestifs. J'ai fait de nombreux examens, des scanners, des IRM, des prises de sang, jusqu'à la prise de sang qui a diagnostiqué les anticorps de la maladie coeliaque.

Suite à ça, j'ai pu faire une fibroscopie qui a confirmé que mon intestin avait été détruit et que j'avais bel et bien cette maladie. Et après tous ces mois de souffrance, j'ai pu enfin mettre un mot sur cette maladie et commencer le traitement qui est de suivre un régime strict sans gluten.

Kelly : Est-ce que tu pourrais nous replonger aussi quel était ton style de vie avant la détection de ta maladie ? Est-ce que tu étais à l'école ? Est-ce que tu étais déjà rentrée dans le marché du travail ?

Aurélie : J'ai fini mes études à 23 ans, donc ça faisait à peu près trois ans que je travaillais. À l'époque où j'ai été diagnostiquée, je travaillais en marketing chez CDiscount. J'avais un travail de bureau souvent en télétravail.

Ce qui a fait aussi que je n'ai pas détecté la maladie très rapidement parce que j'avais un confort de télétravail où j'avais pas trop d'efforts à fournir et au fur et à mesure je me suis rendu compte que mes capacités diminuaient et que j'arrivais de moins en moins à faire des choses du quotidien.

Kelly : Avant tes premiers symptômes, est-ce que tu avais des projets autres que partir vivre à l'étranger ou est-ce que tu étais prête à vivre cette vie de métro, boulot, dodo?

Aurélié : Alors j'avais déjà le voyage qui était ancré en moi, j'étais partie faire un Erasmus en Corée du Sud et j'avais beaucoup voyagé en Asie mais c'est vrai que c'était des projets plutôt liés à des vacances et pas vraiment à m'installer et vivre sur place. C'est vrai que j'étais plus partie pour une vie comme tu dis métro, boulot, dodo et j'avais cette idée d'un jour partir vivre à l'étranger. Mais en effet, le fait d'avoir cette maladie a accéléré cette envie.

Kelly : Elle a accéléré l'envie mais il n'y avait pas de peurs liées à ça justement ? À cette maladie et partir vivre ailleurs ?

Aurélié : Si complètement. Partir vivre à l'étranger, c'est quelque chose qui ne m'a jamais fait peur, qui m'a toujours donné envie et m'a excitée.

Par contre, partir à l'étranger avec une maladie, ça c'est par contre quelque chose qui m'a beaucoup angoissée. Et avant de partir, j'ai fait des attaques de panique, j'étais très stressée, je me suis un peu remise au sport, j'ai même consulté un psychologue pour lui faire part de mes peurs et de mes angoisses parce que justement c'est un sujet qui était préoccupant pour moi.

Kelly : Alors qu'est-ce qui fait que toutes ces peurs, ces crises d'anxiété, ne t'ont pas découragée justement à partir?

Aurélié : Justement, j'ai quand même été malade pendant à peu près un an et demi, dont quatre mois où j'ai été alitée. Je me suis vraiment rendu compte d'à quel point la vie était belle et elle valait la peine d'être vécue et à quel point du jour au lendemain, parce que vraiment ça m'est tombé dessus du jour au lendemain, tout pouvait s'arrêter et qu'on prenait vraiment beaucoup pour acquis le lendemain alors que rien n'était promis.

C'était plus réaliser que tout ce que je voulais faire plus tard n'allait pas pouvoir être réalisé parce que ce plus tard n'allait peut-être pas exister. Et j'aime bien dire cette phrase que je préfère mourir que ne pas vivre. Pour moi, vivre dans une vie où j'écoute mes peurs, c'est ne pas vivre. J'ai préféré affronter mes peurs, même si c'est comme je te disais, je fais des attaques de panique et que je ne m'en pensais pas capable. J'ai préféré

aller au-dessus de ça et me faire violence parce que je n'avais pas envie de vivre une vie où je restais chez moi et j'avais peur de l'extérieur et de faire des choses qui me sortaient de ma zone de confort.

Kelly : Est-ce que tu dirais que cette prise de conscience que tu as eu, c'est un peu ça qui t'a guidé justement à surpasser tes peurs?

Aurélie : Oui, complètement. Vraiment, cette prise de conscience que tout peut arriver du jour au lendemain et qu'il faut vraiment réaliser ses rêves maintenant et ne pas attendre. Et après, j'ai aussi été aidée, j'ai été aidée par un psychologue. Il faut aussi avoir beaucoup de compassion envers soi-même et se faire accompagner si nécessaire parce que ce n'est pas un chemin qui est facile et qui ne se fait pas forcément tout seul.

Kelly : Et quel était ce premier rêve que toi t'avais envie de réaliser ?

Aurélie : C'était vraiment [partir à Montréal](#). Depuis que je suis toute petite, c'est un rêve que j'avais et que je repoussais justement en me disant « J'ai commencé une carrière ». J'imagine qu'on trouve toujours des raisons. « J'ai commencé une carrière, je vais pouvoir évoluer dans l'entreprise. C'est peut-être le moment d'investir dans un appartement. ».

Et c'est vrai qu'après la maladie, je me suis dit « Là, c'est le moment de réaliser mon rêve et au final, ce n'est peut-être pas si grave de mettre en pause pendant un an ma carrière. ».

Kelly : Pourquoi Montréal depuis que t'es toute petite ? T'y avais déjà été en voyage ?

Aurélie : Non, je n'étais jamais allée en Amérique et je n'avais même pas une idée de à quoi ressemblait Montréal. Donc vraiment, je n'ai pas vraiment de raison, je ne sais pas. C'est un imaginaire que je me suis créée quand j'étais petite, peut-être le côté américain mais un peu français qui m'a plu.

Kelly : Et comme tu l'avais dit, maintenant t'allais devoir avoir un régime où tu ne pouvais plus consommer de gluten. Est-ce que tu t'es renseignée par rapport à Montréal ou au [Canada](#) en général si justement ces contraintes allaient être faciles à gérer pour toi ou à l'inverse difficiles ? Ou est-ce que tu t'es un peu jetée dans la

gueule du loup comme on dit et t'es partie sans vraiment te renseigner ?

Aurélie : Alors je me suis beaucoup renseignée et justement le fait de se renseigner aide énormément à calmer ses peurs et au final à se rassurer.

Je me suis notamment rassurée sur les groupes Facebook. Dans n'importe quel pays tu vas trouver « Nouvelle-Zélande Gluten Free », « Montréal Gluten Free », où tu peux échanger avec des personnes qui ont le même régime que toi et tu peux leur poser des questions sur comment ils gèrent leur vie au quotidien, est-ce qu'ils ont des bonnes adresses à conseiller.

Il y a aussi une application par exemple qui s'appelle *Find Me Gluten Free* où tu vas trouver tous les restaurants où tu peux trouver des options sans gluten. Je les ai tous enregistrés sur mon Google Map à moi, comme ça je savais qu'une fois arrivée sur place, si je me baladais en ville, je savais où est-ce que je pourrais aller manger sans gluten.

Et puis surtout, les groupes Facebook, de pouvoir échanger avec d'autres gens on se sent moins seul et on a des conseils de personnes qui vivent sur place donc c'est vraiment précieux.

Kelly : C'est super comme conseil, tu vois, parce que j'étais au courant qu'il y avait les Français à Montréal ou les Français au Canada par exemple, mais je n'avais aucune idée qu'il existait même des groupes Facebook qui sont liés par rapport à des contraintes alimentaires ou des maladies. Et je trouve ça vraiment génial, cette entraide entre les gens, parce que comme tu le dis, ça te permet d'affronter tes peurs un petit peu plus facilement. Et d'un point de vue alimentaire, est-ce que la maladie a été plus facile à gérer pour toi en France ou au Canada?

Aurélie : Alors au Canada c'est vraiment beaucoup plus simple. Déjà juste les personnes sont au courant de qu'est-ce que la maladie coeliaque, qu'est-ce que le gluten.

Quand tu arrives au restaurant, tu vas te dire j'ai la maladie coeliaque et les personnes de suite vont te dire « Il n'y a pas de souci, on va faire attention aux contaminations croisées, on va vous proposer quelque chose qui est sécuritaire pour vous. ». Alors qu'en France, si je dis j'ai la maladie coeliaque, il n'y a personne qui va savoir de quoi je parle. Donc

déjà c'est juste une facilité de ne pas avoir à expliquer, de ne pas être sûre que l'on se soit bien fait comprendre ou non.

Et après au supermarché aussi, il y a plein de produits qui sont étiquetés gluten free. Par exemple, au Canada, s'il y a écrit gluten free sur un produit, ça veut dire qu'il peut être mangé par les personnes qui sont coeliaque ou allergiques au gluten. Alors qu'en France, il peut y avoir écrit sans gluten et à l'arrière écrit « Peut contenir des traces de gluten ». Ce sera un produit qui sera destiné aux hypersensibles mais qui ne sera pas destiné aux personnes qui ont la maladie coeliaque ou aux personnes qui sont allergiques au blé. Ça fait qu'on doit avoir encore plus d'attention quand on fait ses courses en France.

Par exemple, [en Nouvelle-Zélande](#), l'avoine est complètement interdit parce qu'il y a des traces de gluten. En Europe, on considère comme étant acceptable pour les personnes coeliaque ou allergiques alors qu'en Nouvelle-Zélande et en Australie, l'avoine est complètement interdit donc tu ne trouveras jamais de l'avoine sans gluten, qui est certifié sans gluten.

Il y a aussi des différences de réglementations entre les pays, il faut aussi s'informer sur ces réglementations pour ne pas se faire avoir.

Kelly : Oui, parce que comme on a dit, tu nous parles depuis la Nouvelle-Zélande aujourd'hui, mais là on était en train de parler du Canada. Donc qu'est-ce qui a fait que depuis le Canada, tu as finalement décidé de partir en Nouvelle-Zélande ?

Aurélie : Alors le Canada, je dirais que c'était un peu un premier pied à partir vivre à l'étranger qui pour moi me semblait plus facile parce que forcément les Québécois parlent français. J'ai pu exercer mon métier de marketing, vu que c'était en français les échanges que j'avais dans mon travail. J'ai facilement trouvé un appartement sur place, j'ai de la famille aussi à Montréal et voilà on peut facilement se faire des amis comme tu dis avec les Français à Montréal. On est très nombreux à Montréal donc c'est très facile. Pour moi c'était un peu le premier pas vers partir à l'étranger mais de manière plus simple, en tout cas moi qui me rassurait.

Et après avoir pris confiance en moi et avoir remarqué que j'étais capable de faire ça, j'avais un peu envie là de me donner un énorme challenge qui était au contraire de partir à l'autre bout du monde, parler une langue

étrangère et je ne peux pas faire mon métier en marketing, je parle bien anglais mais pas au point d'écrire un anglais parfait. Donc en ce moment je travaille en tant que serveuse, je découvre aussi un nouveau métier.

C'est vrai que partir en Nouvelle-Zélande c'est vraiment un changement dans tous les sens du terme.

Kelly : Est-ce que tu te souviens si entre la transition Canada à Nouvelle-Zélande, si tu avais refait les mêmes crises d'anxiété que tu avais précédemment faites avant de quitter la France?

Aurélié : Oui parce que j'avais d'autres peurs. Donc déjà le fait de partir plus loin ça me faisait plus peur. Je ne sais pas, plus t'es loin, plus j'avais l'impression que ça me faisait peur.

Et aussi, j'avais quand même de la famille à Montréal donc j'avais quand même ce côté rassurant de s'il m'arrivait quelque chose, j'avais quelqu'un qui était là pour moi alors qu'en Nouvelle-Zélande je connais vraiment personne donc ça me faisait un peu peur de me dire s'il se passe quelque chose je dois gérer toute seule. Maintenant je me rends compte que j'en suis tout à fait capable, mais c'est sûr qu'avant de partir, tu as toujours des doutes.

Et puis après, c'est vrai que la Nouvelle-Zélande, on a aussi le côté cyclone, tremblement de terre, etc. que l'on ne connaît pas trop en France et qui peut un peu inquiéter quand tu es d'un point de vue extérieur.

À lire : [Récit de pvtiste : partir seul·e en PVT.](#)

Kelly : Tu me fais sourire parce que toutes ces peurs que tu es en train de citer, il n'y en a aucune qui était par contre liée à ta maladie chronique. C'était plus des peurs qui sont liées à la localisation, à la météo, etc.

Aurélié : Si, c'est beaucoup lié à ma maladie de me sentir seule, parce que je vais me dire que si, par exemple, je mange du gluten sans faire exprès et que je ne vais pas être capable de me faire à manger moi-même, je vais devoir demander à quelqu'un si je peux faire des courses pour moi, etc. Si je ne connais personne sur place, je vais me retrouver dans une situation délicate. C'est juste des peurs, ce n'est pas fondé, parce qu'au final, je peux me faire livrer à manger. Même si je

mets un mot sur le groupe Facebook, je suis sûre qu'il y a une maman qui m'apportera à manger. Il y a plein de solutions.

Le fait d'être malade et d'être plus vulnérable, de pouvoir tomber facilement malade, j'ai l'impression que je vais devoir gérer des situations plus difficiles alors que je suis toute seule. Je me sens moins capable d'affronter ces situations en étant toute seule.

Kelly : Cette fois, pour la Nouvelle-Zélande, tu as choisi le PVT pour partir. Quelles sont pour toi les trois plus gros challenges liés à la maladie pendant ton PVT ? Donc tu viens, je pense, d'en citer un, le fait de pas avoir un entourage quand t'arrives.

Aurélié : Oui c'est ça exactement. C'est vrai qu'en France je suis entourée par ma famille et mes amis qui sont au courant de ma maladie et qui ne vont pas me juger pour ça. Ils vont complètement s'adapter à moi. Si par exemple on doit choisir un restaurant, ils vont me demander quel est le restaurant que je préfère et dans lequel je me sens le plus sécuritaire. Et c'est vrai que quand tu rencontres plein de personnes, tu es amenée à devoir te justifier de pourquoi tu ne bois pas de bière, ou pourquoi tu ne peux pas rejoindre ce groupe au restaurant. Tu es plus face à ta maladie parce que tu dois l'expliquer plusieurs fois alors que tu as moins besoin en France.

Je dirais aussi que je fais beaucoup plus de choses ici parce qu'il y a plein de choses à découvrir donc tu vas plus faire des rando, partir en week-end, etc. forcément moi quand je pars en dehors de chez moi bah il faut que je me renseigne savoir s'il y a des restaurants sur place, ou il faut que je prévois à l'avance. Je prends du pain ou des gâteaux avec moi pour être sûre de toujours avoir quelque chose à manger donc je dois beaucoup plus prévoir ce que je vais manger qu'en France vu que je fais plus d'activité donc en soit c'est une bonne chose que je fasse plus de choses, voilà, c'est super.

Kelly : Donc juste pour résumer, toi ça serait déjà de devoir se justifier et parler de sa maladie plus souvent puisque t'es amenée à rencontrer plus de monde et comme tu vas faire plus de sorties, ça te demande un petit peu plus d'organisation. Mais est-ce que tu dirais que tout ça, ça vaut vraiment le coup quand même ?

Aurélie : Oui, bien sûr. Et puis tu vois, tu as aussi des très belles surprises parce que parfois, justement, tu es face à des personnes qui sont hyper empathiques et qui vont totalement faire un détour pour toi ou s'adapter à toi. Et au contraire, ça va faire hyper chaud au cœur de voir que des personnes que tu connais à peine vont s'adapter à toi. Ça va être au contraire une super surprise.

Ou par exemple, aussi en allant à l'étranger, tu te rends compte que c'est des fois plus facile et tu découvres aussi des nouveaux restaurants, des nouveaux produits. En France, tu pars quand même d'une alimentation riche à une alimentation beaucoup plus restreinte. Le fait de voyager, tu réouvres ton alimentation et tu t'autorises à découvrir plus de restos et plus de produits. Ça a quand même un côté très positif.

Kelly : J'allais justement te poser quelles ont été les bonnes et mauvaises surprises liées à ta maladie pendant ton PVT Nouvelle-Zélande. J'ai l'impression que tu viens déjà nous spoiler sur les bonnes surprises.

Aurélie : Oui, c'est vrai.

Kelly : Ce n'est pas grave. À l'inverse, est-ce que tu dirais qu'il y aurait eu une mauvaise surprise?

Aurélie : Au contraire, oui, ça m'est déjà arrivé de tomber sur des personnes qui ne sont pas compréhensibles et qui, au contraire, ne vont pas me faire sentir très très bien vis-à-vis de la maladie. Et là, je vais pouvoir le vivre mal et me sentir mal en vivant cette situation, oui.

Je suis déjà partie en week-end où on devait partir en voiture et moi j'avais besoin d'aller au supermarché pour acheter des choses à manger et eux préféraient prendre des pizzas à emporter. Je me suis retrouvée dans une situation où je disais « Désolé, il faut vraiment que je passe au supermarché pour pouvoir manger quelque chose » et je ressentais que ça allait déranger quoi.

Kelly : J'ai l'impression que tu devances toutes mes questions. J'allais te poser justement, as-tu un souvenir spécifique lié à la maladie pendant ton PVT ? Ça semble en être un. Est-ce que tu en aurais un autre à nous partager ?

Aurélie : J'ai des souvenirs d'avoir rencontré d'autres personnes qui ont la même maladie que moi. Des fois, c'est assez drôle parce que je me retrouve dans une auberge de jeunesse et je vois une fille qui sort son paquet de céréales sans gluten. Et là, direct, la connexion, elle s'est faite. Et ça fait juste super plaisir de se dire que c'est incroyable. Il n'y a que 1 % de la population qui a cette maladie et puis on se retrouve au même moment, dans la même auberge. Par exemple, j'ai une copine ici qui habite dans la même rue que moi et sa maman est influenceuse sans gluten sur Instagram et je me suis rendu compte que je suivais sa maman avant même de la rencontrer elle. Des fois aussi ça crée des connexions comme ça assez cool.

Kelly : Le hasard fait bien les choses, là l'expression elle est vraiment appropriée.

Aurélie : Exactement ! C'est assez fou !

Kelly : En termes d'[assurance](#), parce que bien évidemment en PVT il est toujours hautement recommandé d'avoir une assurance, est-ce que toi tu as dû prendre quelque chose de différent par rapport aux autres pvtistes?

Aurélie : Alors non, je n'ai pas pris quelque chose de différent parce que ma maladie n'inclut pas des médicaments ou de l'hospitalisation. Et notamment, c'est les deux questions qu'on te pose quand tu appliques au PVT Nouvelle-Zélande, c'est est-ce que tu as besoin d'une hospitalisation ou est-ce que tu as besoin de médicaments ? Et donc, j'ai cette chance dans ma maladie, c'est que ces deux points-là, moi, j'ai pas besoin de les cocher. Si je mange sans gluten, c'est un peu comme si je n'étais pas malade. J'ai cette chance-là dans mon malheur.

Kelly : D'accord, pas d'assurance particulière, pas d'accompagnement spécifique. Est-ce que tu as fait cette erreur justement de manger du gluten et tu as dû avoir des soins ou un traitement pendant ton PVT ?

Aurélie : Quand j'étais au Canada, j'avais pris une marque d'huile d'olive où il y avait écrit « Contient des traces de gluten ». Je ne m'étais même pas dit qu'il pouvait y avoir des traces dans de l'huile d'olive. Donc, j'ai consommé cette huile d'olive pendant un mois et dans tous mes repas. Je me sentais hyper fatiguée, hyper angoissée. Tous les jours, je n'étais

vraiment pas bien jusqu'à ce que je le lise dans l'arrière de mon huile d'olive et que je m'en rends compte. Je ne me sentais vraiment pas bien, j'avais des troubles digestifs et j'avais pris rendez-vous chez un médecin, un gastro-entérologue au Canada. Mais c'est vrai que c'est compliqué d'avoir des rendez-vous médicaux au Canada. J'avais un peu passé toute ma journée sur Internet à actualiser jusqu'à ce qu'il y ait un rendez-vous qui se libère et après j'avais dû louper une demi-journée de travail pour pouvoir y aller parce qu'il ne fallait vraiment pas que je perde ma chance. Donc oui voilà, j'ai dû voir un spécialiste au Canada et j'ai eu de la chance d'avoir un rendez-vous parce que je ne suis pas sûre que tout le monde ait pu avoir cette chance-là.

À lire : [Aller chez le médecin au Canada : prix, consultation et remboursement !](#)

Kelly : Ce qui est autorisé au Canada de louper une demi-journée de travail pour aller chez le docteur ou autre. Chez la plupart des employeurs, ils autorisent puisqu'ils savent très bien que c'est compliqué. Je ne sais pas en ce qui concerne la Nouvelle-Zélande si c'est la même chose, mais en tout cas, ce n'est pas comme en France où on doit toujours amener un justificatif ou des choses comme ça.

Aurélie : Non, Nouvelle-Zélande c'est vraiment accessible, tu peux prendre rendez-vous dans les jours qui suivent.

Kelly : Alors je sais, parce qu'on a parlé en coulisses, que tu pars prochainement au [Brésil](#) en PVT. Est-ce que tu te renseignes déjà en amont sur comment ça va se passer en termes de trouver du sans gluten? Et si oui, comment tu t'y prends?

Aurélie : Alors je me suis déjà un peu renseignée et je sais qu'en termes de restauration, ça va être beaucoup plus compliqué mais par contre pour faire les courses c'est beaucoup plus simple.

Sur tous les produits, il y a écrit « Contém glúten », « Não contém glúten », donc en contient ou on n'en contient pas et donc même sur l'eau il y a écrit ne contient pas du gluten. Vraiment là les courses sont hyper faciles, tu as juste à lire une seule phrase.

Et après je sais que vu que ce sera pour une longue durée comme ici en Nouvelle-Zélande ou au Canada, je sais que je vais me prendre un appartement et que j'aurai aussi le moyen de me faire à manger moi-même. Mais voilà, je sais que ce sera plus difficile au niveau des restaurants au Brésil.

Kelly : Comment tu as fait pour te renseigner sur ces points-là justement ?

Aurélié : Soit les groupes Facebook, soit aussi sur Instagram. Tu as des personnes qui ont la même maladie que moi qui partagent leur voyage. Et il y avait notamment une fille qui est partie au Brésil, je lui avais posé des questions, elle m'avait gentiment répondu. On s'entraide entre nous. Et Instagram aussi, une bonne source de renseignements. Quand on n'est pas concerné, on ne se rend pas compte mais il y a plein de comptes sans gluten, il y a plein de comptes liés à l'endométriose ou au diabète, etc. Il y a plein d'informations.

Kelly : Comment tu fais pour trouver sur Instagram justement ces comptes ?

Aurélié : Tu tapes « Sans gluten » et tu trouves assez facilement.

Kelly : Est-ce que tu dirais aujourd'hui que ta maladie te limite dans tes choix de destination ou à l'inverse tu choisis ce qui te fait rêver et t'avises par la suite ?

Aurélié : Je ne dirais pas que ça me limite dans mes choix de destination, mais par contre c'est vrai que j'ai peut-être plus favorisé de rester plus longtemps et d'avoir un appartement où j'ai accès à une cuisine plutôt qu'être en backpack.

Là par exemple, je vais partir en décembre visiter l'île du Sud avec une copine qui vient de Montréal d'ailleurs et on va partir 20 jours et il n'y aura pas de souci pendant 20 jours. Je vais vivre en mode backpack et je vais me nourrir de sandwichs et de ce que je trouve mais c'est vrai que j'ai pas envie d'avoir une alimentation contraignante ou mal me nourrir à cause de la maladie pendant trop longtemps. Je préfère aussi favoriser de bien manger, de manger sainement pour ma propre santé, pour mon bien-être. Donc je dirais que ce n'est pas vraiment la destination mais plus le type de voyage que je vais modifier.

Mais ce n'est pas vraiment par contrainte de maladie, parce que c'est possible d'être backpacker en étant sans gluten, mais c'est plus vraiment pour moi, pour ne pas me créer plus de stress, plus d'anxiété.

Kelly : Oui, parce que ça demande quand même une certaine organisation. Donc comme tu le dis, si tu bouges fréquemment, t'es constamment dans cette recherche de magasins, de produits, etc. Alors qu'à l'inverse, si t'es un petit peu plus sédentaire. Donc pour toi, en gros, le PVT, c'est un peu la solution parfaite.

Aurélié : Oui, c'est ça exactement. Tu vois, à chaque fois que je vais aller dans une auberge de jeunesse, je vais aller checker sur booking. Est-ce qu'il y a un micro-ondes ? Est-ce qu'il y a une bouilloire ? Tu vois, pour voir, est-ce que je vais pouvoir manger correctement et ne pas manger des sandwiches tous les jours, justement. Mais donc, c'est sûr, comme tu dis, c'est une recherche d'informations au préalable que des fois je préfère m'éviter pour ma propre sérénité.

Kelly : Clairement. Est-ce que toi aujourd'hui tu aurais un message ou des conseils que tu aimerais faire passer à une personne qui nous écoute et qui aurait une maladie chronique et qui souhaite partir vivre à l'étranger?

Aurélié : Déjà le premier conseil, ce serait d'être indulgent avec soi-même parce qu'on vit déjà une maladie chronique donc déjà au quotidien ce n'est pas facile donc je pense qu'il ne faut pas se rajouter une pression supplémentaire de vouloir absolument faire des choses extraordinaires. Juste se donner le temps qui est nécessaire et l'accompagnement dont on a besoin.

Et après, je pense qu'il faut aussi ne pas trop s'écouter. Parce que si on écoute nos peurs et nos angoisses, au final on va rester statique et on ne va pas passer à l'action. Et au final, c'est cette action-là qui va effacer toutes nos peurs et nos angoisses parce qu'on va voir que dans la réalité, ces peurs et ces angoisses ne sont pas réelles et qu'on est tout à fait capables de réaliser plein de choses. Donc juste de les faire, de se faire confiance, de réaliser toutes ces choses et tout se passera bien.

Kelly : Ou soit peut-être écouter ses peurs justement mais essayer d'avoir un plan en place pour essayer de se dire bon ben voilà si

j'ai peur par exemple toi tu disais que tu avais la peur de ne pas avoir des personnes proches bon ben je peux essayer d'aller chercher dans des groupes est ce qu'il va pas y avoir des personnes avec qui je peux me lier d'amitié rapidement pour avoir quelqu'un enfin ou des choses comme ça donc c'est vraiment des très bons conseils.

Aurélié : Oui, c'est vrai, tu as raison. Vraiment, le fait de se renseigner, c'est comme le fait de réviser avant de passer à un exposé. Plus tu es préparé, moins tu es stressé. Donc oui, tu as raison, se renseigner, c'est un très bon conseil.

Kelly : Bah écoute, on arrive à la fin de mes questions. Est-ce qu'il y aurait autre chose que tu aurais voulu partager aujourd'hui avant que je te pose la question finale ?

Aurélié : Non, j'espère que ça a donné à tout le monde l'envie de partir et d'aller au-delà de sa zone de confort parce que ça en vaut vraiment la peine. Et voilà, je souhaite à tout le monde de vivre au-dessus de ses peurs et de pouvoir vivre la vie dont ils ont toujours eu envie de vivre.

Kelly : Maintenant dis-nous, qu'est-ce qui t'es arrivé pendant ton PVT qui ne te serait pas arrivé dans ton pays natal ?

Aurélié : Je t'en parlais tout à l'heure, la semaine dernière il y a eu un tremblement de terre ici en Nouvelle-Zélande et il y en a à peu près un tous les deux trois jours sauf qu'on ne les ressent pas forcément et la semaine dernière on a eu un qui était plus fort que d'habitude. J'ai vu vraiment ma maison bouger, j'ai commencé à mettre mes chaussures et à partir dans mon salon et mes colocs qui étaient dans leur chambre n'ont pas du tout paniqué. Je leur envoie un message en disant « Tout va bien ? », et ils sont en mode « Oui, c'est juste un tremblement de terre, tout va bien. ». Bon, il était 22 h, je suis retournée me coucher.

Kelly : Bon bah je suis contente de savoir que tout va bien pour vous et que c'était qu'un tout petit tremblement de terre.

Aurélié : Tout va bien, on touche du bois.

Kelly : Une peur en plus off qui a checké de ta liste.

Aurélie : Maintenant que je l'ai vécu, je me dis ça va.

Kelly : Eh bien écoute, merci beaucoup Aurélie d'avoir pris la place derrière notre micro aujourd'hui. Je te souhaite plein de bonnes choses pour la fin de ton PVT Nouvelle-Zélande et puis surtout plein de belles choses également pour ton PVT Brésil.

Aurélie : Merci beaucoup Kelly.

Kelly : À bientôt !

- 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.