



CHANGER D'HORIZON

RETOUR EN FRANCE APRÈS LA CORÉE DU SUD

- 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 7 - Retour en France et gestion des émotions : les conseils d'Enola -

Kelly : Bienvenue dans un nouvel épisode du podcast où nous allons échanger sur les émotions vives qui accompagnent le retour des expatriés dans leur pays natal. En effet, le retour après une expatriation peut être un véritable défi, une montagne russe émotionnelle où l'excitation et l'appréhension se mêlent.

Notre invité, Enola, à travers son vécu et sa perspective unique, nous éclaire sur les aspects souvent méconnus de cette transition. Du choc culturel inversé à la redéfinition de l'identité, en passant par la réadaptation aux normes sociales et aux attentes de la société, notre invitée partage ses expériences personnelles tout en fournissant des conseils précieux pour faciliter le retour et favoriser ce sentiment de réintégration dans cet environnement qui peut sembler à la fois familier et étranger.

Que tu sois en train de préparer un départ, en plein PVT, ou même un proche d'une personne qui envisage de rentrer après une expérience à l'étranger, cet épisode t'offrira, on l'espère, des perspectives éclairantes et des conseils pratiques pour faciliter cette transition souvent complexe.

Coucou à toi Enola !

Enola : Coucou !

Kelly : Enola, question pour toi très importante. Si aujourd'hui je te donne l'opportunité de me donner qu'un seul mot pour définir ton expérience en tant que pvtiste, quel serait ce mot ?

Enola : Alors je dirais bénéfique, parce que je pense que c'est une expérience qui est arrivée au bon moment dans ma vie. Ça m'a permis d'avoir des ouvertures sur plein de choses, de voir le monde différemment, donc je dirais vraiment bénéfique, pour moi.

Kelly : Si je ne me trompe pas, partir en PVT ce n'était pas ta première expérience à l'étranger. Est-ce que tu pourrais revenir là-dessus ? Et quelles ont été les conditions de ton premier départ à l'étranger ? Où est-ce que ça s'est passé ?

Enola : Pendant mes études, j'ai eu l'opportunité de partir en Erasmus, donc un semestre à l'étranger en Lituanie. C'est d'ailleurs cette expérience qui s'était très très bien passée, qui m'a un peu donné envie par la suite de revivre une autre expérience à l'étranger, différente, plus loin, plus longue aussi, à la fin de mes études.

Kelly : Ah pardon on ne l'a même pas dit ! Où est-ce que tu es partie en PVT ?

Enola : Ah oui, alors [je suis partie en Corée du Sud](#).

Kelly : Donc est-ce que tu pourrais revenir sur ton choix de partir en Asie et pas ailleurs ?

Enola : J'ai toujours eu une appétence particulière pour le continent asiatique, ça faisait très longtemps que je voulais voyager par là. Aussi, il y a un critère pour les femmes qui voyagent seules, c'est quand même un continent qui est assez secure, donc c'est rassurant de partir là-bas.

Au début, mon choix s'était porté sur [le Japon](#). Après, le Covid étant arrivé, ça a un peu rebattu les cartes, ça a décalé mon départ, ça a changé la destination. Et je me suis retrouvée en Corée du Sud où je suis partie il y a un an, quasiment pile.

Kelly : Est-ce que tu maîtrisais quelques bases du coréen ou pas du tout ?

Enola : Je vais dire pas du tout, même si j'avais quand même appris à lire l'alphabet histoire de pouvoir lire les mots qui étaient un peu anglophones, mais écrits en coréen pour pouvoir un peu savoir. J'avais appris les mots de politesse classique, mais sinon je ne parlais pas du tout coréen.

À lire : [Partir en Corée du Sud sans parler coréen, un obstacle surmontable](#).

Kelly : Donc aujourd'hui, le but de cet épisode, c'est surtout de revenir sur ton retour en France, puisque aujourd'hui, tu nous parles depuis la France. Mais je pense qu'avant d'en arriver là, c'est quand même important de comprendre ce qui s'est passé

pendant ton PVT, comme tu l'as dit c'est une expérience qui a été bénéfique. Est-ce que tu voudrais nous dire, justement, une fois que tu es arrivée sur place, est-ce que tu as eu quelques chocs culturels ? Est-ce que tu as travaillé sur place ou uniquement voyagé ? Est-ce que tu pourrais revenir brièvement sur cette expérience ?

Enola : J'avais déjà voyagé en Asie, donc c'était déjà un environnement que je connaissais, j'ai pas mal voyagé dans d'autres destinations, donc je n'ai pas eu un choc culturel très violent parce que j'avais déjà vécu des différences culturelles assez majeures et je trouve que la Corée du Sud est un pays qui même s'il est très différent, est assez agréable et on s'y sent assez bien, très rapidement.

Sur le moment, je n'ai pas eu de gros choc culturel, mais c'est plus après. Plus les mois passaient et plus je commençais à échanger avec des Coréens et à vivre dans le pays, que là, je me rendais compte des différences culturelles. C'était plus après que sur le moment. Moi j'ai travaillé, mais je suis en freelance donc je ne travaillais pas en Corée directement. Mais je travaillais quand même et j'ai beaucoup voyagé, que ce soit en Corée et je suis même partie aussi au Japon vers la fin de mon PVT.

À lire : [PVT Corée du Sud – mes premières impressions.](#)

Kelly : Ensuite, tu es restée pendant toute la durée de ton PVT, c'est bien ça ?

Enola : Oui.

À lire : [Un an de PVT en Corée du Sud : quand il faut rentrer...](#)

Kelly : Est-ce que tu as eu un sentiment de vouloir y rester, d'essayer de prolonger un visa, de trouver une solution ? Ou est-ce que tu savais que non, c'était une expérience d'un an et qu'il fallait rentrer en terre connue, comme on dit ?

Enola : Au début de mon PVT, je m'étais assez rapidement dit que non, à la fin je voudrais rentrer et que ça ne m'intéressait pas de rester plus longtemps.

Plus je commençais à être habituée à vivre sur place et plus je commençais à avoir ma petite routine, plus j'ai eu envie en effet de rester. Donc, en réalité, si j'avais eu l'opportunité, je serais restée volontiers. Mais le fait de rentrer ne m'a pas dérangée non plus. C'est vraiment un sentiment qui est partagé parce que le PVT pour moi, c'est vraiment une expérience d'un temps. J'ai fait un cycle, j'ai fait les quatre saisons, c'était super. Mais continuer en PVT, je n'aurais pas forcément apprécié.

Par contre, continuer sur un autre type de visa et un autre type d'expérience en Corée, oui. Mais je trouvais que le PVT était arrivé à sa fin et ça me faisait quand même plaisir de rentrer en France pour plein de raisons. Mais c'est vrai que c'est un sentiment partagé. Oui pour rester sous certaines conditions, oui aussi pour rentrer finalement. Je n'ai pas vécu le retour comme une chose affreuse et une punition, mais rester ne m'aurait pas dérangée.

Kelly : Toi, tu avais déjà vécu, avec ton expérience en Erasmus en Lituanie, un retour en France. Donc, avant d'aborder le sujet de comment tu t'es préparée à ce deuxième retour, est-ce qu'on pourrait revenir en arrière et est-ce que tu pourrais nous parler justement de ce premier retour en France lorsque tu es revenue de ton Erasmus, s'il te plaît ?

Enola : Alors oui, alors c'était une expérience pas forcément agréable pour le coup. Déjà, quelques jours avant de rentrer de mon Erasmus, je n'étais pas forcément sympathique. Je me souviens que mes parents étaient venus me chercher. Je n'avais vraiment pas été cool. C'était la première fois qu'ils venaient en Lituanie. J'avais été une très mauvaise guide. Je suis même tombée malade pendant cette semaine. Et je pense que mon cerveau a angoissé tellement du retour que je suis tombée malade. Donc j'étais clouée au lit quelques jours avant de rentrer.

Après, une fois que je suis rentrée, j'ai eu un premier moment plutôt sympa parce que j'ai retrouvé tous mes proches. En plus, je suis rentrée au moment du nouvel an. Donc j'avais fait une grosse soirée en voyant tous mes copains et tout. Donc c'était vraiment super cool. Et passée cette euphorie du retour, j'ai eu un énorme contre-coup assez rapide et assez brutal où j'étais vraiment nostalgique, le manque qui apparaissait, assez triste, je me disais « Maintenant ma vie elle est nulle, qu'est ce que je vais faire ? Ma vie était mieux là-bas ! ». J'étais un peu dans le drame.

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

Kelly : Mais là quand tu nous parles de manque, parce que tu nous as dit qu'il y avait un manque, c'était un manque par rapport à quoi ?

Enola : Alors par rapport à l'expérience d'Erasmus, vraiment, pour le coup, c'est là où je mettrais une différence avec le PVT, c'est que le problème du retour de mon Erasmus c'était que l'expérience d'Erasmus en elle-même me manquait. Le fait d'être dans un univers étudiant très festif où on rencontrait plein de gens tout le temps, c'était hyper sympa.

Par contre, pas du tout un manque en rapport avec la Lituanie. Pour le coup, c'est vraiment un manque et une nostalgie de l'expérience Erasmus et d'ailleurs je pense que c'est pour ça que le choc a été brutal et que j'avais absolument pas envie de rentrer parce que c'était l'expérience que j'avais envie de retrouver, qui est différente de mon ressenti à l'heure actuelle par rapport à mon PVT en Corée où là pour le coup c'est une attache au pays aussi que j'ai en plus, plus que l'attache à l'expérience finalement. Donc c'est là où je mettrais la différence entre ces deux retours.

L'expérience d'Erasmus, elle était très intense, très courte, formatrice parce que j'étais très jeune. Enfin, très jeune, j'étais jeune. Et le PVT, c'est plus une attache vraiment à l'endroit où j'ai vécu, à la Corée, à Séoul, aux habitudes que j'ai créées là-bas, à la vie quotidienne plus qu'à l'expérience du PVT.

Kelly : Pendant cette période de down où tu étais en France, est-ce que tu aurais aimé peut-être que ton entourage, tes amis ou ta famille te disent des choses ou peut-être organisent des activités qui t'auraient peut-être aidée à aller un petit peu mieux ?

Enola : Pour le retour pour l'Erasmus, je pense qu'il n'y a rien qui aurait pu changer parce qu'il y a un truc dont je me suis rendu compte avec l'Erasmus en parlant avec d'autres personnes qui ont vécu l'expérience, c'est tellement une expérience particulière que l'entourage tant qu'il ne l'a pas vécu, ne pourra pas comprendre.

Donc c'était plutôt moi et moi-même. Il fallait que le temps fasse le travail du deuil de l'expérience. Mais je pense que ça n'aurait rien changé parce que pour le coup, j'ai toujours eu l'impression d'être très bien entourée sur tous mes départs à l'étranger, sur tous mes retours. Mes proches ont toujours été là, ont toujours compris mes démarches. Mais mine de rien, ça n'empêchait pas le fait qu'on a toujours cette attache à l'expérience un peu unique que personne comprend, etc. Donc je pense qu'ils auraient pu faire tout ce qu'ils voulaient, ça n'aurait pas changé mon sentiment.

Kelly : En sachant qu'en revenant de cette expérience, tu as eu quand même une phase qui n'était pas très facile à gérer avec toi-même, est-ce que ça t'a fait appréhender ce nouveau retour après le PVT ?

Enola : Oui, beaucoup. Je me suis beaucoup basée sur cette première expérience pour appréhender ce deuxième retour et ça me stressait beaucoup. Je me préparais, je me disais « Allez, ça va être difficile, t'as déjà vécu ça, t'arriveras à surmonter ça une deuxième fois, tu peux le faire ». J'appréhendais tellement que j'en parlais à des copines à moi qui étaient aussi en PVT, je leur disais « Tu verras, ça va être difficile ». J'en faisais peut-être un peu trop d'ailleurs parce que je me disais « Il faut vraiment que je me prépare à revivre cette expérience qui ne va pas être facile. Ce sera surmontable, mais il faut vraiment que je me prépare. ». Donc oui, j'ai beaucoup beaucoup anticipé par rapport à cette première expérience.

Kelly : Tu dirais que tu as commencé à penser à tout ça à quel moment dans ton expérience pvtiste ?

Enola : Alors très tôt. Moi j'ai remarqué que le retour commençait à entrer dans ma tête [dès le passage des six mois](#). Vraiment dès le cap fatidique des six mois « Ah là on a dépassé la moitié du PVT et maintenant on est dans J-X, moins X du retour », j'ai commencé à un peu y penser.

Au début, ça allait, c'était juste un petit peu comme ça. Après plus les mois passent, plus on y pense et vraiment à partir de trois mois avant le retour, là ça commence à être un peu plus présent dans la tête et après plus les semaines passent plus, ça commence à prendre de la place et à être plus stressant et plus angoissant mais ça arrive assez tôt et d'ailleurs je trouve que c'est un peu dommage parce que je trouve que le retour

vient prendre un peu trop de place trop rapidement dans l'expérience finalement.

Kelly : C'est exactement la question que j'allais te poser par rapport à ce que tu étais en train de dire. Est-ce qu'à prendre de l'énergie et de l'espace dans ton cerveau à penser à ça, est-ce que ça t'a peut-être empêché de voir certaines opportunités ou de profiter de certains moments en Corée du Sud ?

Enola : Alors vers la fin beaucoup. Au début, ça allait parce que j'étais tellement occupée, j'avais d'autres projets qui arrivaient, notamment mon voyage au Japon qui me prenait aussi beaucoup de mes pensées, donc j'arrivais un peu à évincer le retour. Mais vraiment, les derniers jours et les dernières semaines, enfin surtout les derniers jours, moi je trouve que ça a gâché les derniers moments parce que ma tête était vraiment prise par l'anticipation du retour mentalement et aussi la préparation du retour au niveau logistique qui me prenait beaucoup de temps, beaucoup d'énergie.

Je trouve que ça a un peu gâché mes derniers moments, tout comme le départ de France vers Corée avait été gâché par justement toutes ces prises de tête logistiques et mentales avant. Donc je trouve que c'est un peu dommage, mais la dernière semaine avant de rentrer, là, j'en avais marre. Je me disais, alors que j'avais pas forcément envie de rentrer, mais je me disais vite que ça passe et qu'on passe à autre chose, parce que ça me prenait vraiment trop la tête.

Kelly : Et en plus d'être dans tes pensées, est-ce que tu lisais peut-être des articles de blog ? Est-ce que tu écoutais des podcasts ? Comment est-ce que tu faisais justement pour préparer ce retour en plus d'y penser ?

Enola : Alors, je n'ai pas essayé de trop chercher des infos parce que j'avais peur que ça me rajoute un peu du stress et que j'anticipe encore plus ce que j'anticipais. Par contre, j'ai beaucoup échangé avec certaines de mes amies sur place, notamment une avec qui on échangeait beaucoup sur nos ressentis, aux différentes étapes.

À trois mois, on se disait, bon là j'y pense, j'y pense comme ci, j'y pense comme ça. La semaine avant on échangeait beaucoup, même pendant le départ, parce qu'on est rentrées ensemble, on a beaucoup échangé et je

pense que c'est important parce que ça permet de partager ses inquiétudes, de voir un peu qu'on n'est pas seul. Donc c'est surtout en échangeant avec mes proches directs que je me suis préparée davantage.

Kelly : Est-ce que tu dirais qu'à ce moment-là, ton entourage te manquait énormément ou tu aurais pu encore dealer peut-être six mois / un an sans voir ton entourage ?

Enola : Alors à ce moment-là, ça allait parce que déjà, je savais que j'allais les revoir, je ne pensais plus trop à ça et j'étais très en contact avec mes proches, on faisait beaucoup d'appels, beaucoup de visios et j'ai des proches, plusieurs, qui sont venus me voir pendant mon voyage.

Et ça, je pense que c'est quelque chose qui a beaucoup aidé aussi sur l'appréhension du retour. Mais le fait de les avoir vus, notamment mes parents, je les ai vus à la moitié de mon parcours, ça allait parce que les avoir vus ça m'a rassuré sur le fait que tout allait bien. Eux ça les a rassuré donc tout le monde était plus détendu donc je savais que j'aurais pu encore tenir un petit peu alors après, pas non plus indéfiniment parce que c'était aussi une des raisons qui faisait que j'avais aussi envie de rentrer, parce que j'avais envie de revoir mes proches parce que les appels c'est sympa mais ça ne vaut pas un repas ensemble, ça ne vaut pas un verre ensemble. Mais j'aurais pu tenir encore un petit peu.

Kelly : Tu as déjà entendu parler du syndrome de l'expatrié ?

Enola : Alors j'ai déjà entendu parler de ça, moi je pense que j'appelle ça [le choc culturel inversé](#), mais j'ai déjà entendu parler de ça.

Kelly : Donc en gros, pour celles et ceux qui ne connaissent pas, c'est avoir le sentiment d'être étranger dans son pays d'origine. C'est un sentiment qui est assez particulier. Qu'est-ce qui t'a surpris quand tu es arrivée en France, que ce soit positivement ou négativement ?

Enola : Alors déjà, il y a le fait que la communication et la sociabilité des gens... Bon la communication c'est normal parce que je parle français, en Corée je ne parlais pas coréen, mais en Corée les relations sociales entre inconnus sont beaucoup plus froides et beaucoup plus timides. Donc on ne va pas échanger une conversation avec le serveur, on ne va pas

échanger une conversation avec le vendeur, c'est assez rare, ou même avec quelqu'un dans la rue comme ça.

En France, dès l'arrivée, dès le moment de la réception de mes bagages, j'ai échangé avec une Française qui attendait avec moi les bagages. Et là, je me suis dit « Wow ! », et je me suis dit « C'est vraiment trop cool parce que c'est quelque chose qui m'avait manqué. ». Et le fait de pouvoir échanger hyper facilement avec les gens, de pouvoir parler un petit peu avec le serveur, de pouvoir parler avec tout le monde, j'ai trouvé ça vraiment cool. Et j'avais oublié à quel point, en France, on parlait très facilement avec son voisin, alors qu'on ne connaît pas forcément la personne qui est à côté de nous. Donc ça, j'ai trouvé ça hyper cool.

Il y a d'autres choses aussi, je citerais un autre point parce que ça m'a fait rire quand je suis rentrée. Quelques jours après, j'ai voulu aller manger au restaurant. Et il était un peu trop tôt, mais il était à peine 19 h, mais il était encore un peu trop tôt.

Et je disais à mes parents « Bon, allez, on va faire les magasins en attendant et tout. », sachant que j'habite une ville moyenne en France. Et moi, toute motivée, je vais pour rentrer dans un magasin et la dame me dit « Mais on ferme. », je lui dis « Mais on ferme, comment ça on ferme ? », « On ferme, il est 19h ! », et moi je me dis « Mais oui ! ». Parce qu'en Corée, les magasins peuvent fermer à 22-23 h, donc moi, souvent, j'allais dans des magasins après avoir mangé. Et là, je me dis « Mais oui, c'est vrai ! ». Je regarde mes parents, et je fais « Mais on fait quoi quand les magasins ont fermé et que le restaurant c'est trop tôt ? ».

Et ben ils m'ont dit « On va boire des coups ! ». Mais oui ! C'est pour ça qu'on va tout le temps au bar, parce qu'il faut aller boire des coups en attendant que le resto soit OK.

Donc ça m'a fait rire parce qu'il faut que je me réhabitue aux horaires français, au fait que ce soit plus calme, que la vie, elle soit moins dynamique, etc.

Kelly : J'adore que tu aies commencé par parler des choses positives, parce que c'est toujours mieux de voir le verre à moitié plein. Par contre maintenant négativement, qu'est-ce qui t'a surprise ?

Enola : Alors, la chose souvent qui revient par rapport au pays, notamment la Corée, c'est la sécurité. J'avais pris l'habitude en Corée de rentrer tard le soir seule, de marcher dans la rue seule, sans vraiment me soucier de ce qui allait m'arriver. Parce que même s'il faut faire attention partout, c'est quand même plus sûr. Là, en France, je retrouve le côté de me dire « Bah là, ce soir, comment je rentre ? Parce que j'ai pas de moyen de locomotion, mais je ne peux pas rentrer à pied parce qu'il fait nuit. ». Ça, c'est un point un peu négatif, mais on reprend vite les habitudes finalement parce qu'on n'oublie pas qu'il faut quand même faire attention. Mais c'est vrai que j'appréciais mes balades nocturnes tard le soir en Corée, sans problème. Là, je dois refaire attention.

Il y a le fait aussi que tout n'est pas ouvert tout le temps, même si là c'était drôle l'exemple mais c'est vrai qu'en Corée, surtout que j'habitais à Séoul, il y a toujours plein de choses à faire tout le temps, tout est toujours ouvert, il y a toujours plein de cafés, plein de magasins, plein d'activités. Là, la vie est plus calme. Ça a son avantage, mais des fois ça a son inconvénient. L'ennui est un peu plus présent maintenant que je suis rentrée, surtout que c'est une ville que je connais par cœur là où j'habite.

Ça va aussi avec un autre aspect qui est le côté aventure du quotidien qu'on a en PVT. Parce que tous les jours, finalement, on voit des trucs nouveaux. Le cerveau est extrêmement stimulé et c'est vrai que là, on rentre dans un domaine, enfin on rentre dans un environnement qu'on connaît et qui est beaucoup plus calme. Donc il y a cet aspect-là aussi qui est un peu plus négatif.

Kelly : Ça fait déjà un mois que tu es rentrée, donc tu es quand même dans une période qui est quand même assez fraîche, mais pas tout aussi fraîche comme si tu étais rentrée hier. Quels mots utiliserais-tu pour qualifier ton état émotionnel avant le départ, le jour de ton arrivée et aujourd'hui avec un mois de recul ?

Enola : Alors avant le départ c'est vraiment « Stressée », je pense que c'est le mot, c'est « Stressée et « Angoissée ».

Le jour de l'arrivée, je dirais « Surprise » parce que je m'attendais vraiment à avoir justement ce choc culturel inversé, à être un peu déstabilisée au début et pas du tout. Vraiment, aussitôt que j'ai mis un pied à l'aéroport, je me suis tout de suite sentie chez moi et ce sentiment

s'est poursuivi vraiment après en rentrant chez moi dans ma maison et même les jours qui ont suivi. Et j'ai vraiment eu cette impression à partir du moment où je suis arrivée, que le PVT c'était il y a hyper longtemps, que je me réveillais d'un rêve et que je reprenais ma vie normalement. Donc ça m'a un peu surprise parce que je ne m'attendais vraiment pas à ce sentiment.

Et à l'heure actuelle, je dirais « Pensive », « Perplexe », parce que pour le coup, ce sentiment est toujours là. Ce sentiment que ma vie a repris comme avant, que rien ne s'est passé, que le PVT, c'était il y a très longtemps. Il est toujours là et ça me rend un peu perplexe parce qu'au début, ça a facilité mon retour parce que le retour était simple et doux parce que l'adaptation était facile.

Mais maintenant je me dis, mais en fait il s'est passé quelque chose quand même. Je suis partie un an, il s'est passé plein de trucs, j'ai vécu une expérience incroyable et j'ai l'impression que c'était il y a des années. J'ai l'impression que j'ai juste repris ma vie comme avant. Je trouve ça limite un peu triste, parce qu'à l'inverse, pendant mon retour d'Erasmus, j'avais eu ce choc brutal, mais au moins ça te fait prendre conscience qu'il s'est passé quelque chose. Là, je trouve que c'est limite trop doux. J'ai l'impression que c'était une expérience lointaine, alors que pas du tout. Et s'ajoute à cela progressivement la nostalgie qui arrive, le manque et la tristesse aussi un peu, mais toujours un peu en douceur. Tout est passé très vite, le PVT est passé vite et mon retour est passé vite. Là, de me dire que ça fait un bon gros mois que je suis rentrée, je me dis, mais déjà, je pensais que le gros choc du retour serait arrivé, toujours pas, peut-être qu'après ça arrivera, j'en sais rien.

Pour l'Erasmus, c'est arrivé beaucoup plus tôt, donc là, je me dis ça fait déjà un mois et tout. Je suis un peu pensive, un peu perplexe, parce que je me dis « Mais comment ça se fait qu'il n'y ait pas un peu plus d'émotions en moi alors que le PVT c'était une expérience incroyable quoi ! ». Puis le fait vraiment de cette impression lointaine du PVT alors que, enfin j'ai vécu quand même un an en Corée du Sud dans un pays qui est complètement différent, toute seule, et je ne sais pas, j'ai l'impression que c'était il y a hyper longtemps, c'est trop bizarre.

Kelly : Est-ce que tu penses que le fait que tu sois en freelance, tu es toujours dans cette continuité de travailler, que ce soit en Corée ou là aujourd'hui en France, est-ce que peut-être ça joue

dans cette perplexité parce que tu as quand même une chose qui est identique quand tu étais en Corée et quand tu es en France, et c'est plutôt l'environnement maintenant qui a changé.

Enola : Je pense que oui, je me suis faite la remarque et je pense que si là je devais rechercher un travail et reprendre un travail classique en présentiel en France, je pense que ça marquerait un peu plus la rupture, mais là, c'est vrai que c'est une continuité. Donc déjà ça fait un ancrage un peu qui se suit.

En plus de ça, ça a permis à ce que je sois occupée tout de suite après mon retour parce que j'ai continué à travailler. J'avais moins le temps pour penser. Donc je pense que ça a joué, à permettre que ça se fasse vraiment en douceur. Après, j'ai quand même toujours échangé avec mon amie qui était partie en même temps que moi. Elle a aussi le même sentiment. Alors qu'elle, elle ne travaillait pas en freelance et tout, elle a aussi ce sentiment. Donc je pense que c'est normal. Déjà, ça me rassure, parce que je pense que c'est normal d'avoir ce sentiment. Et je pense que ça joue sur le fait qu'on soit plus mature, que l'expérience de PVT elle soit différente. Mais je pense que oui, définitivement mon travail a un rôle dans cette fluidité du retour aussi.

À lire : [Le retour en France après un PVT.](#)

Kelly : On n'a pas dit ton âge, mais t'es encore jeune. Tu as encore le temps de voir, tu peux repartir en PVT. Donc peut-être aussi perplexité dans le sens où, bon, ben, qu'est-ce qui va être next ? À moins que peut-être tu vas m'annoncer que non, toi, maintenant c'est bon, plus de PVT, tu restes en France ?

Enola : Alors j'ai 26 ans, bientôt 27, mais j'ai toujours 26 ans. Et oui, je pense qu'aussi c'est ça, étant donné que j'ai quand même pour projet de repartir, de refaire des expériences similaires, que j'ai encore la possibilité au vu de mon âge, je pense que ça joue.

À l'inverse, quand j'étais rentrée d'Erasmus, j'avais l'impression d'être plus bloquée. J'étais en train de faire mes études, je n'avais pas de travail, pas d'argent, donc je savais très bien que je ne pourrai pas partir tout de suite. Il fallait que je finisse mes études, qu'il fallait que je mette de l'argent de côté. Donc je savais très bien qu'il y aurait un temps assez long avant de pouvoir revivre une expérience similaire. Là, je sais très

bien que si je veux, j'ai la possibilité de refaire une expérience similaire assez rapidement. Et je pense que c'est pour ça aussi, je me dis que j'ai l'avenir devant moi, on va dire, et j'ai la possibilité de refaire plein d'expériences comme ça par la suite. Donc c'est tranquille, on va dire. Je pense que ça joue aussi sur le fait que mon retour se passe bien.

Kelly : Tu disais un peu plutôt que toi, au niveau de ton entourage, tu te sens quand même bien accompagnée, tu ne te sens pas forcément isolée ou incomprise. Mais pour les personnes, peut-être, qui ont ce sentiment ou justement, ils ne se sentent pas entourés, t'as quand même utilisé le mot « ça me rassure » d'échanger avec ton amie qui a vécu la même expérience que toi. Est-ce que tu penses qu'il est important, quand on rentre en France, peut-être d'essayer de trouver des personnes qui sont en train de vivre ce retour au même moment que nous ? Est-ce que ça peut nous rassurer ou nous aider ?

Enola : Oui, je pense. Je pense que si vraiment au niveau de l'entourage proche en France, il y a une distance et que la compréhension ne se fait pas, je pense que c'est important de trouver d'autres personnes avec qui échanger. Je trouve que même dans l'expérience globale, c'est important d'échanger avec des gens qui vivent la même chose, parce que ça aide à se rassurer. Moi je sais que dès que je me pose des questions par rapport à mes sentiments sur mon retour, ou dès que je suis perplexe de certains trucs, j'échange avec les personnes que je côtoyais en PVT et qui étaient aussi avec moi et qui sont rentrées au même moment que moi. Et tout de suite, ça va mieux en fait.

Donc, je pense que oui, échanger avec des personnes qui vivent la même chose, ça peut aider énormément. Que ce soit des gens que l'on connaît ou même des gens qu'on peut rencontrer sur les réseaux sociaux ou écouter des témoignages ou échanger avec les gens, je pense que vraiment, ça peut aider oui.

Kelly : C'est justement la question que j'allais te poser, est-ce que c'est des personnes que tu as rencontrées directement en Corée ou est-ce que c'est en échangeant sur des réseaux sociaux par exemple ?

Enola : Et bah justement, c'est des personnes que j'avais rencontrées avant de partir. Pour mettre un petit contexte, le PVT Corée a mis du

temps à réouvrir. Moi, je suis partie dès l'ouverture et avant de partir, il y avait justement cette période un peu d'angoisse de « Qu'est-ce qu'on fait ? Les visas n'ouvrent pas. », et j'avais rencontré des gens sur les réseaux sociaux qui vivaient la même chose, qui étaient aussi angoissés par rapport au fait que les visas n'ouvraient pas, etc.

Donc on a commencé à échanger sur ça, on s'est soutenus. Quand ça a rouvert, on est partis en même temps, on a aussi échangé sur nos sentiments via le départ qui approchait. On a continué à se suivre en PVT parce qu'on s'est rencontrés après en vrai en Corée du Sud.

Comme on est arrivés en même temps, on est repartis en même temps. On a tout au long de notre expérience de PVT, on a échangé sur nos sentiments et sur comment on vivait l'expérience. Et moi je pense que ça a été vraiment important dans mon expérience d'avoir cet échange. Donc j'ai trouvé ça vraiment cool.

Mais alors même si après c'est devenu une amitié en présentiel parce qu'on s'est rencontrés, en vrai, on s'était rencontrés à la base sur les réseaux sociaux. Échanger sur les réseaux sociaux avec les gens, ça aide énormément sur ce genre d'expérience.

À lire : [L'amitié en voyage](#).

Kelly : Est-ce que c'est facile pour toi d'aller démarcher des personnes que tu ne connais pas, que tu n'as jamais rencontrées ?

Enola : Alors pas du tout. Pas du tout, du tout. Là pour le coup, je suis vraiment sortie de ma zone de confort parce que c'était un moment donné où je sentais que c'était nécessaire. J'ai vraiment attendu longtemps avant de le faire. C'est vraiment quand je sentais que j'avais vraiment besoin, là, à ce moment-là, d'échanger avec d'autres gens qui vivaient la même chose que moi, parce que dans mon entourage, il n'y avait personne qui vivait la même chose que moi, que je suis allée chercher les gens sur les réseaux sociaux.

Je l'avais fait aussi pendant mon Erasmus. Pareil, quand j'étais arrivée, j'étais arrivée seule. J'avais besoin de rencontrer des gens. J'ai fait la démarche de démarcher des gens sur les réseaux sociaux. C'est quelque chose que là, dans ma vie actuelle, je ne ferai jamais. Et que je ne suis pas forcément à l'aise à l'idée de le faire. Mais par contre, c'est vraiment

des choses qui m'ont aidées dans mes expériences passées à l'étranger. Je me suis fait violence, mais à chaque fois, ça a été bénéfique pour moi. Donc, je recommande de le faire. Mais c'est vrai qu'il faut se faire un petit peu violence. Ce n'est pas toujours simple.

Kelly : Moi j'ai ma petite idée mais je vais quand même d'abord te poser la question avant de donner mon avis. Si par exemple quelqu'un qui nous écoute aujourd'hui prépare un départ en PVT ou est en train de préparer un retour mais qui n'a pas justement cette facilité à sortir de sa zone de confort pour aller démarcher des personnes inconnues, comment tu fais des recherches ? Comment tu décides qui tu vas contacter ? Comment tu les contactes ? Est-ce que tu pourrais essayer de nous prendre étape par étape dans cette démarche justement de contact ?

Enola : Pour contacter des gens, moi ce que je faisais c'est que je vais dans les groupes, souvent Facebook, qui sont dédiés. Donc là, dans le cas du PVT, je suis allée sur les groupes Facebook pvtistes. Et vraiment moi je poste un message.

Après, ça peut être un message comme ça qui ne trouve pas preneur ou des fois ça marche. Je pense qu'il ne faut pas se sentir mal si ça ne trouve pas preneur. C'est assez rare en général parce que souvent, il y a plein de gens, j'ai remarqué, qui attendent qu'une personne poste le message pour elle-même répondre. On attend tous que la personne elle poste le message pour se dire « Ah, enfin quelqu'un a posté le message, je peux répondre ». Donc, en général, ça trouve toujours preneur.

Rejoindre le groupe Facebook [pvtistes / Français en Corée du Sud](#).

Parce que souvent en PVT, on est rarement seul, seul, seul. Il y a souvent d'autres pvtistes avec nous. Ne pas hésiter à vraiment verbaliser les sentiments et verbaliser ce qu'on ressent. Je trouve que c'est vraiment important. Mais après, pour les réseaux sociaux, je ne pense pas avoir de recette miracle en vrai, parce que même pour moi, ça paraît encore difficile. Et moi j'utilise toujours Facebook, vraiment, les groupes Facebook dédiés, je poste un message, si personne ne me répond je me dis bon bah tant pis, si on me répond je me dis tant mieux. À l'époque aussi de mon départ j'avais utilisé Twitter, parce qu'il y avait beaucoup de gens qui parlaient sur ce réseau social. Je ne sais pas si aujourd'hui il y a encore beaucoup de pvtistes.

Sur Twitter, en général, il y a un fil de plein de gens qui tweetent, mais on peut faire des recherches par mots-clés. Moi, ce que je faisais à l'époque, je cherchais par mots-clés « PVT Corée », « Pvtistes Corée », je regardais les gens qui twittaient par rapport à ça, et je faisais des réponses, je disais « Moi aussi je suis dans le même cas, est-ce qu'on peut échanger ? ». En général, les gens qui sont sur Twitter, c'est des gens qui sont là pour échanger, donc ils sont ok à ce qu'on discute avec eux.

De toute façon, de manière générale, les gens qui parlent sur les réseaux sociaux, c'est qu'ils sont ok pour discuter. Et sinon vraiment, ne pas hésiter à verbaliser auprès des gens de son entourage. Même des fois des gens qui ne vivent pas forcément la même chose, mais il y a des personnes qui sont hyper à l'écoute ou des personnes qui ont vécu par le passé des expériences et qui sont ok pour échanger. Donc verbaliser au maximum et je pense ne pas garder pour soi ce qu'on ressent.

Kelly : Et moi, juste pour ajouter justement par rapport à ça, tu sais par exemple sur les réseaux, il y en a ils n'aiment pas mettre leur photo de profil parce que voilà, ils n'ont pas envie de mettre leur photo. Peut-être essayer de mettre un avatar ou même si c'est une photo de vous loin, de dos, de profil, peu importe, mais déjà quand même avoir une photo assez représentative de qui on est. Parce que moi, je sais que si je vois un post, c'est une image ou quelque chose qui ne me plaît pas trop, je vais avoir moins tendance à répondre. Donc il y en a beaucoup aussi qui n'utilisent pas leur vrai prénom et nom. Et ça, je le comprends absolument. Et je ne dis pas qu'il faut aller mettre son prénom et son nom de famille sur les réseaux sociaux, mais peut-être éviter des noms un peu bizarres. Tu vois ce que je veux dire ? Certaines personnes, elles peuvent se dire « Bah non, je n'ai pas envie de répondre à cette personne parce que son identité me paraît un petit peu étonnante et ça ne me plaît pas trop. ». Et puis comme tu l'as dit aussi, de ne pas hésiter dans son message à vraiment dire les choses. Alors je ne veux pas dire « Oui, là, je commence à être démoralisée, etc. » mais être vraiment assez précis quand même dans ce qu'on recherche. Donc très bien dire « Ben là, je me trouve en ce moment en Corée, je prévois de rentrer dans trois mois, ça fait six mois que je suis ici, je commence à penser à mon retour ou à l'inverse, ça fait déjà un mois que je suis de retour, j'aimerais échanger avec des personnes qui sont soit dans ma

situation ou qui ont vécu cette expérience. », mais être assez précis parce que souvent, on voit des messages qui sont tellement génériques que c'est dur de répondre parce qu'on se dit, enfin, je pense à un truc « Est-ce que vous pouvez me donner des conseils sur ça ? ». Il peut y avoir énormément de conseils donc il faut vraiment essayer d'être assez précis dans sa demande. Moi, c'est un petit conseil pour les personnes qui n'osent pas encore aller sur les réseaux ou celles qui osent, mais essayer quand même de respecter quelques règles pour que d'autres personnes soient ouvertes à vouloir vous répondre. Je ne sais pas si tu es d'accord avec moi ou pas.

Enola : Je suis complètement d'accord, surtout sur la photo de profil. En général, les gens se méfient beaucoup des comptes sur les réseaux sociaux, donc il faut paraître le plus friendly possible, donc des photos et des images, c'est sûr que ça donne plus envie qu'un petit faux avatar, juste la forme humaine.

Kelly : Si aujourd'hui tu pouvais refaire quelque chose de différent par rapport à ce retour, qu'est-ce que ce serait ?

Enola : Définitivement je me prendrais moins la tête et je stresserais moins parce que là, ça s'est beaucoup mieux passé que la première fois. Enfin, pour le moment. Et je ne me prendrais pas la tête parce que le stress, l'angoisse, les prises de tête liées au retour ça gâche les derniers moments et on dit souvent que trop angoisser c'est souffrir deux fois d'une situation, c'est vraiment ça. Je me dis mais mon cerveau était tellement pris par tout ça et même par la logistique du retour, je pense que je me prendrais moins la tête sur ça et j'aurais plus profité de certains trucs, mais à la fin j'étais déconnectée.

Et même quand je voyais mes potes, j'avais l'impression d'être un peu déconnectée et tout, et je trouve que c'est dommage, donc vraiment je ne me prendrais pas la tête et je me dirais « De toute façon il faut que je rentre, donc autant profiter au maximum des derniers moments et que je ne me prenne pas la tête avec ça quoi. ».

Kelly : Le lâcher prise, c'est jamais facile. Et c'est même ce que tu disais un peu plus tôt, même avant, quand on prépare un départ, c'est pareil, on est tellement dans l'excitation de vouloir partir, on a hâte de partir, on ne profite pas des moments avec son

entourage, ses amis ou des cacahuètes de l'apéro de la France, par exemple. Tu vois, on ne pense pas à tout ça. Et pourtant, c'est dommage parce qu'il faut aussi profiter. Mais le lâcher prise et profiter du moment présent, ce n'est jamais quelque chose de facile. Si aujourd'hui tu devais donner trois conseils à une personne qui nous écoute, donc j'imagine que le lâcher prise doit être un des conseils, qui s'apprête à rentrer. Quels seraient ces conseils ?

Enola : Alors en premier, je dirais verbaliser ses émotions et échanger, notamment avec ses proches en France. Parce que souvent on a l'impression qu'on a peur de les embêter et qu'ils ne vont pas comprendre, mais parfois ils attendent juste ça, qu'on échange au maximum sur ce qu'on ressent, etc. Et plus on échangera sur ça, mieux ils arriveront à appréhender le retour et à avoir un comportement qui correspond à ce qu'on attend. Donc vraiment, ne pas hésiter à échanger avant et de dire à vos proches, je suis un peu stressée, j'ai peur qu'en rentrant ça ne se passe pas bien.

Moi j'avais peur d'être rude, j'avais peur de ne pas être sympa, j'avais peur qu'on me sollicite beaucoup et que je sois là à dire « Non je n'ai pas envie, je n'ai pas envie. » et j'avais peur que ça les blesse. J'ai trop anticipé et alors que d'eux-mêmes ils m'ont dit « Mais non, on allait te laisser du temps. », mais si j'avais dit directement au lieu d'attendre, je pense que ça aurait été moins stressant pour moi. Donc verbaliser au maximum et discuter avec ses proches.

Kelly : Exprimer ses émotions aussi. Verbaliser mais exprimer ses émotions.

Enola : Oui c'est ça, exprimer au maximum ses émotions et dire là, ça ne va pas, là je suis stressée, là j'angoisse, partager quoi, vraiment échanger.

Deuxième point, c'est le fameux lâcher prise et ne pas stresser et ne pas se prendre la tête, vraiment important.

Et le troisième point, ce serait plutôt pour ceux qui vraiment voient le retour comme quelque chose de très difficile. Moi ce n'était pas mon cas parce que je voyais plein de points positifs à rentrer. Justement, essayer d'accéder au maximum sur ces points positifs et de se dire qu'il y a quand

même du positif à rentrer. Il y a quand même plein de trucs super cools qu'on va retrouver en France et qu'on va apprécier. Et que surtout le retour, c'est pas une fin en soi et c'est pas parce qu'on rentre à ce moment-là que tout après est impossible, que la vie est terminée. Il y a d'autres projets après qui vont arriver, il y a d'autres possibilités de voyages qui vont arriver. La vie ne s'arrête pas parce qu'on rentre en France et parce que l'expérience est incroyable et qu'elle se termine. Non, il y a plein de choses super cool qui se passent après et je pense qu'il faut essayer au maximum de se concentrer sur ces points positifs même si des fois c'est difficile, pour essayer d'appréhender au mieux le retour. Parce que dans tous les cas, finalement, on est obligé de rentrer à un moment donné. L'appréhender le mieux possible, c'est le vivre le mieux possible. C'est ce que je dirais.

Kelly : Si quelqu'un qui nous écoute, qui a 35 ans et que tu peux plus repartir en PVT, il y a d'autres moyens de partir, ne t'inquiète pas. Si tu as envie de partir, il faut juste faire des recherches et préparer son départ. Si à l'inverse, aujourd'hui, une personne de l'entourage nous écoute, qui est entourée d'une personne qui revient de l'étranger, est-ce que tu aurais un message à lui passer ?

Enola : Alors je dirais de ne pas être trop oppressant, on va dire, de ne pas attendre à ce que la personne dès qu'elle rentre, elle soit disponible, de ne pas attendre qu'elle soit tout de suite hyper enjouée, hyper heureuse, de lui laisser du temps d'emmagasiner ce retour et de gérer ses émotions, de laisser une bonne semaine, voire plus, et de ne pas se sentir vexée si la personne n'a pas envie de vous voir tout de suite.

Être à l'écoute, prendre en considération son avis et de se dire que la personne a vécu une expérience qui était incroyable, qui était un peu différente et que forcément elle a des émotions qu'elle doit gérer. Donc de l'écouter et de ne pas la juger sur ce qu'elle ressent et surtout de ne pas la juger parce que j'ai entendu, moi je n'avais pas peur de ça, mais j'ai entendu des proches à moi en PVT qui avaient peur un peu du jugement des gens quand elle allait rentrer, notamment sur ce qu'elle avait vécu en Corée, de ce qu'elle faisait de sa vie maintenant. Et elle avait peur de ça.

Donc, ne pas juger et ne pas mettre la pression aux gens qui viennent de rentrer, notamment « Bon bah maintenant tu vas trouver un boulot. », « Bon bah maintenant tu vas te poser. », « Bon bah maintenant tu ne

repartiras plus. », surtout pas. Je pense que c'est le pire à dire à quelqu'un qui vient de rentrer de lui dire « Bon bah maintenant tu vas te stabiliser et tu ne vas plus repartir. ». En général, ça met la pression et ça oppresse parce qu'en général, la personne a d'autres idées. Donc non, vraiment être à l'écoute et ne pas juger et être patient.

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

Kelly : Je suis contente que tu aies abordé ces questions bien précises parce que c'est justement ce que j'allais dire. Je pense qu'il y a une chose qui est aussi difficile, c'est justement quand les personnes commencent à te poser mais plein de questions mais tellement précises sur « Ah bah tu vas faire quoi maintenant ? Ah bah est-ce que tu as commencé à chercher du travail ? ». Comme tu l'as dit, c'est oppressant. Laisse-moi atterrir en douceur, je viens de rentrer. Quand je serai prête à te parler des prochaines étapes, pour l'instant questionne-moi plutôt sur ce que j'ai vécu pendant mon PVT parce que je serai ravie de me remémorer ces bons moments mais me parler du futur qui est encore peut-être un peu incertain pour certaines personnes. Le mot oppressant, je pense que c'est vraiment le bon mot. Merci beaucoup Enola.

J'ai une dernière question pour toi. Qu'est-ce qui t'est arrivé pendant ton PVT en Corée du Sud qui ne te serait jamais arrivé en France ?

Enola : Alors c'est une petite anecdote pas forcément très impressionnante mais c'est le fait d'avoir passé mon réveillon de Noël, donc le 24 au soir, dans un bar avec des amis, des personnes que je ne connaissais pas il y a moins d'un an. Je trouve ça assez fou parce qu'en plus de ça en Corée du Sud, le réveillon de Noël n'est pas fêté comme nous, mais c'est une fête de couple. Donc on était dans un bar qui vendait un peu de trucs à manger avec que des couples qui étaient en date et nous on faisait notre réveillon de Noël donc c'était un peu original, assez particulier.

Kelly : Alors attend parce qu'ils font en date le 24, en famille le 25 ? Si tu n'es pas en couple, tu fais quoi ? Tu es tout seul ?

Enola : Alors, ils ne font pas Noël tout court, ce n'est pas culturel. Ils font plus le nouvel an lunaire qui arrive 3-4 semaines après, là où ils se

réunissent en famille, c'est très important, c'est férié, mais ils ne font pas du tout Noël.

Et si tu n'es pas en couple, tu te sens seul. Mais comme souvent en Corée, la Corée est le pays du couple, ils ont plein de fêtes de couple, ils n'ont pas que la Saint-Valentin, ils en ont plein d'autres. Donc si tu n'es pas en couple, en général, tu te sens bien seul.

À lire : [Comprendre la culture et les mœurs coréennes](#).

Kelly : Laisse tomber la pression sociale !

Enola : Nous, on était entre copines, entourées de couples, mais c'était très, très original. Ça aide à passer le moment parce que souvent les périodes des fêtes, ce n'est pas la meilleure des périodes quand on est expatrié et s'entourer de gens pour un moment convivial, c'est toujours sympa, donc de manière originale pour le coup, mais c'est toujours important. Ça aide à passer le moment qui n'est souvent pas facile.

Kelly : Ce n'était pas au KFC comme ils font au Japon ?

Enola : À la fin on pensait parce qu'on avait du mal à trouver un lieu et on se dit « On ne va pas finir au fast food ! ». Enfin quand même, on a réussi à trouver un bar qui vendait un peu de trucs à manger. On a acheté un gâteau dans une pseudo-boulangerie. Mais à un moment donné, on se dit « Mais qu'est-ce qu'on va faire ? On va vraiment se retrouver au fast food du coin ou au café du coin. Super le Noël ! ». On a trouvé une alternative qui était pas mal.

Kelly : Ça c'est sûr que passer le 24 au soir, dans un bar, avec des amis, en France, c'est sûr que ça ne serait certainement pas arrivé. Donc moi je trouve ton expérience vraiment cool. Merci beaucoup Enola. Je te souhaite un bon atterrissage parce qu'il est encore dans sa continuité et puis plein de belles choses pour la suite.

Enola : Merci beaucoup à toi, c'était avec plaisir.

- 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.