

Collectif dirigé par  
**ARIANE ARPIN-DELORME**

✧ Véronique Leduc ✧ Sophie Bourgeois ✧  
✧ Sarah-Émilie Nault ✧ Rachel Latour ✧  
✧ Nathalie Pelletier ✧ Marie France L'Ecuyer ✧  
✧ Marie-Ève Blanchard ✧ Ariane Arpin-Delorme ✧  
✧ Anne Pélouas ✧ Anick-Marie Bouchard ✧

**Préface de Geneviève Borne**

Avec la participation de Pamela Rose-Jean

# Elles ont conquis le monde en solo

10 récits inspirants  
de voyageuses

# Préface



**P**ar un beau matin d'hiver québécois, froid mais ensoleillé, Ariane m'a demandé si le cœur m'en disait de marrainer cet inspirant bouquin sur les voyages en solitaire... Moi que le sujet interpelle au point que cela fait partie de mon mode de vie! J'ai évidemment dit oui.

J'ADORE voyager en solo!

Je dois dire que, en général, je ressens un grand besoin de flexibilité et de spontanéité en voyage. Je suis d'autant plus choyée que ma vie professionnelle ainsi que mes expériences en solo me permettent de laisser place à l'improvisation.

Ma passion pour les peuples locaux est indéniable. Mais, au fil de mes périples en solo, j'ai aussi eu la chance d'être inspirée par les voyageuses croisées sur la route. Ces femmes débordant de vécu et d'âme ont jalonné mes routes avec leurs apprentissages bien significatifs. Les rencontres faites en chemin lors d'un périple en solitaire sont souvent plus intenses que les relations avec l'entourage au quotidien. C'est une question de contexte qui fait que l'on risque d'ouvrir grand son cœur à certains individus croisés sur la route... J'absorbe les histoires des autres sans retenue. Vous savez, cette étrangère dans le train à qui l'on raconte sa vie? C'est moi!

Dans ce livre, vous rencontrerez vous aussi des femmes extraordinaires dans un tour du monde de destinations éclectiques: Ariane, après avoir participé à un projet d'aide humanitaire, est partie en quête spirituelle en Inde; Véronique a entrepris un *road trip* gourmand sur la côte est américaine; Marie-Ève a découvert le Costa Rica, avec bébé; Nathalie n'a

pu résister aux charmes de l'Argentine, caméra à l'épaule; Anne a découvert à maintes reprises le Grand Nord; Rachel s'est promenée en Amérique centrale, sac au dos; l'Afrique de l'Est est passée dans l'objectif de Marie France; Sophie est allée à la rencontre du peuple indonésien; Anick-Marie a parcouru la Turquie sur le pouce, alors que Sarah-Émilie s'installait à Londres...

Ces aventurières d'exception vous racontent leur collection d'histoires de voyage peu banales, empreintes d'humour et de sens, où vous vous reconnaîtrez à coup sûr. Des récits accessibles qui vous ouvriront la porte du voyage en solo... ou qui vous motiveront à réaliser vos rêves les plus fous!

En bonus, à travers leurs apprentissages et leurs réflexions, notamment sur l'appréhension du retour, elles partagent avec vous leurs astuces de préparation avant le grand départ en solo, qui sauront certainement rassurer vos proches. Tout pour vous faire rêver et propulser votre prochain voyage en solo en expérience inoubliable. Je dois avouer avoir aussi un petit faible pour les références de voyageuses blogueuses et journalistes d'ici, à la fin de l'ouvrage.

Laissez-vous inspirer, vous, globetrotteuses de tous âges et de tous styles. Vous vous sentirez mieux préparées à partir en voyage en solo, que ce soit pour un court séjour classique ou un tour du monde.

Longue vie au voyage en solo!

Geneviève Borne, globetrotteuse



NOM

Véronique Leduc

ORIGINAIRE DE

Repentigny

PROFESSIONS

Journaliste et auteure

ÂGE AU MOMENT DU PREMIER VOYAGE EN SOLO

24 ans

MOYEN DE TRANSPORT PRIVILÉGIÉ

La voiture, en formule *road trip*

VOYAGEUSE EN SOLO DEPUIS

13 ans



## MINIBIO

J'ai fait de mes passions mon métier. Ce sont l'écriture, les voyages et les rencontres qui guident ma vie. Journaliste indépendante, je parcours le monde depuis 10 ans à la recherche des meilleures histoires, et mes textes en tourisme et en alimentation sont publiés dans différents médias. En 2014, j'ai cofondé le magazine *Caribou*, qui porte sur la culture culinaire québécoise; j'ai fait partie des collectifs d'auteurs des livres *Testé et approuvé: le Québec en plus de 100 expériences extraordinaires* (2016) et *Histoires d'hôtels et autres lieux* (2018); j'ai aussi signé *Épatante patate*, un beau livre sur la pomme de terre du Québec et sa surprenante histoire (2016). J'écris en ce moment un livre sur les fermes du Québec.



SUIVEZ-MOI!

 [veronique.leduc.3551](https://www.facebook.com/veronique.leduc.3551)

 [vero\\_leduc](https://www.instagram.com/vero_leduc)







NOM

Sophie Bourgeois

ORIGINAIRE DE

La Rive-Sud



PROFESSION

Comédienne

ÂGE AU MOMENT DU PREMIER VOYAGE EN SOLO

30 ans

MOYENS DE TRANSPORT PRIVILÉGIÉS

La marche et la voile

VOYAGEUSE EN SOLO DEPUIS

17 ans



## MINIBIO

Mon premier voyage m'a menée au Venezuela, pendant mon cégep en théâtre et communication. Je rêvais de devenir journaliste de terrain. L'art dramatique était un passage obligé. J'ai bifurqué. Acceptée par la suite dans une école de théâtre professionnel, pendant quatre ans, pour voyager, j'ai travaillé en France en saison estivale et parcouru le Mexique pendant les vacances de Noël. À la fin de mes études, j'étais avide de voir le monde. Durant cinq ans, j'ai fait six mois de tournage (dont *Cornemuse*) et six mois de voyage, en alternance. J'ai découvert plus d'une vingtaine de pays en Asie, en Europe et en Amérique.



SUIVEZ-MOI!

 [comediennequebecoise](#)

 [sophie\\_bourgeois\\_actrice](#)







NOM

Sarah-Émilie Nault

ORIGINAIRE DE

Pont-Rouge, près de Québec



PROFESSIONS

Journaliste culturelle et de voyage et auteure

ÂGE AU MOMENT DU PREMIER VOYAGE EN SOLO

18 ans

MOYENS DE TRANSPORT PRIVILÉGIÉS

À pied, en métro et en train

VOYAGEUSE EN SOLO DEPUIS

22 ans



**MINIBIO**

J'ai étudié en littérature française, en théâtre et en création littéraire avant de venir m'établir à Montréal. Après avoir enseigné au primaire pendant sept ans, je me suis dirigée vers le journalisme à l'Université de Montréal. J'ai entamé des collaborations voyages avec divers médias (*Le Journal de Montréal*, *La Presse*, *Canoe.ca*, *HuffPost Québec*, *Voyagevoyage.ca*) et magazines (*Vélo Mag*, *Espaces* et *Atmosphère*). Mon premier reportage vidéo, réalisé au Groenland, a été diffusé sur les ondes d'Évasion. J'ai publié *Caféine – lieux & artisans d'ici* célébrant la culture du café à travers le Québec et collaboré aux livres *Testé et approuvé: le Québec en plus de 100 expériences extraordinaires* ainsi qu'à *Histoires d'hôtels et autres lieux*. J'ai visité plus de 50 pays à ce jour.



**SUIVEZ-MOI!**

 [sarahemilie.nault](https://www.facebook.com/sarahemilie.nault)

 [sarahemilienault](https://www.instagram.com/sarahemilienault)

 [senault](https://twitter.com/senault)







**NOM**

Rachel Latour

**ORIGINAIRE DE**

Saint-Ignace-de-Loyola, dans Lanaudière

**PROFESSION**

Blogueuse voyage



**ÂGE AU MOMENT DU PREMIER VOYAGE EN SOLO**

23 ans

**MOYENS DE TRANSPORT PRIVILÉGIÉS**

Le scooter, le train, la voiture et la fourgonnette pour partir en *road trip*, ainsi que les *colectivos*<sup>1</sup>

**VOYAGEUSE EN SOLO DEPUIS**

13 ans



**MINIBIO**

Je suis fondatrice du blogue voyage *Découverte Monde* ainsi que du magazine *Web* et du groupe *Les voyageuses du Québec*. Je vis à Montréal depuis plusieurs années, une ville que j'ai adoptée pendant mes études universitaires en géographie. Trentenaire active, curieuse de nature, je rythme mon mode de vie et mon travail avec le voyage. J'ai visité à ce jour plus de 30 pays, principalement en Amérique, en Europe et en Asie, un continent que j'affectionne particulièrement. J'aime tester différents types de voyages et je préfère ceux en mode sac à dos ainsi que les *road trips*. Que ce soit pour un court ou un long séjour, je me sépare très rarement de mon fidèle sac à dos et de mon appareil photo. Autant sportive qu'intellectuelle, j'aime solliciter ces deux aspects de moi au cours de mes pérégrinations.

1. Les *colectivos* représentent le mode de transport en commun le plus souvent utilisé dans les pays d'Amérique latine. C'est un véhicule de transport collectif, ou taxi partagé.



**SUIVEZ-MOI!**

Blogue : [www.decouvertemonde.com](http://www.decouvertemonde.com)

 [decouvertemonde.blog](https://www.facebook.com/decouvertemonde.blog)

 [decouverte\\_monde\\_travelblog](https://www.instagram.com/decouverte_monde_travelblog)

Rejoignez la communauté

Les voyageuses du Québec





NOM

Nathalie Pelletier

ORIGINAIRE DE

Trois-Pistoles, dans le Bas-Saint-Laurent



PROFESSION

Réalisatrice

ÂGE AU MOMENT DU PREMIER VOYAGE EN SOLO

19 ans

MOYEN DE TRANSPORT PRIVILÉGIÉ

À pied

VOYAGEUSE EN SOLO DEPUIS

31 ans



## MINIBIO

Après avoir été journaliste, chroniqueuse, animatrice et scénariste, la réalisation me permet de marier ce lot d'expériences de façon créative pour le mettre au service des émotions. J'ai toujours eu cette soif de découvrir, d'expérimenter et de comprendre. Le voyage est donc mon plus beau terrain de jeu. Il me permet de vivre un condensé de rencontres et d'histoires qui nourrissent ensuite mon inspiration. À ce jour, j'ai signé une centaine de projets sous forme de documentaires, de magazines et de capsules, diffusés sur le Web, à la radio et à la télévision.



## SUIVEZ-MOI!

 [nathaliepelletier.tv](http://nathaliepelletier.tv)

 [nathaliepelletierrealisatrice](https://www.facebook.com/nathaliepelletierrealisatrice)







# Table des matières

<b>Préface</b>	4
<b>Le voyage en solo m'a donné confiance en moi</b>	6
<b>L'appel de l'ailleurs... en solo</b>	9
<b>10 récits de voyage en solo</b>	12
<b>Véronique Leduc: la côte est américaine en solo</b>	14
L'appel du homard: mon <i>road trip</i> gourmand	19
<b>Sophie Bourgeois: l'Indonésie en solo</b>	30
Bali, pour retrouver mes esprits	35
<b>Sarah-Émilie Nault: Londres en solo</b>	48
Londres, là où tout a commencé	53
<b>Rachel Latour: l'Amérique centrale en solo</b>	66
Trois mois à travers l'Amérique centrale en sac à dos	71
<b>Nathalie Pelletier: l'Argentine en solo</b>	90
Parcours d'une vidéaste en quête d'aventure	95
<b>Marie France L'Ecuyer: l'Afrique de l'Est en solo</b>	112
<i>Kwaheri Mama</i> : voyage sur le chemin du deuil	117
<b>Marie-Ève Blanchard: le Costa Rica en solo</b>	136
Costa Rica mère-fille	141
<b>Ariane Arpin-Delorme: l'Inde en solo</b>	158
Quête spirituelle en terre sacrée	163
<b>Anne Pélouas: le Grand Nord québécois en solo</b>	180
À la rencontre des Inuits	185
<b>Anick-Marie Bouchard: la Turquie en solo</b>	202
Une épopée en auto-stop	207
<b>Les appréhensions du retour</b>	224
<b>Astuces en bref pour voyageuses en solo</b>	229
<b>De bonnes références pour voyager en solo aux quatre coins du monde</b>	233
<b>Remerciements</b>	237