

SOPHIE REIS



LE GUIDE DES

PARENTS VOYAGEURS

S'INSPIRER, S'INFORMER, S'ÉQUIPER
0-12 ANS



TRÉCARRÉ 

*À Clara, Edgar et Jean-François,
qui me font vivre le plus beau des voyages.*

*À mes parents, qui sont venus ici et qui m'ont donné
en cadeau la conscience d'un ailleurs.*

À Kristine, complice de cette belle aventure.

*À tous ceux qui croient en l'ouverture sur le monde,
une rencontre à la fois.*

SOPHIE REIS



LE GUIDE DES
PARENTS
VOYAGEURS

S'INSPIRER, S'INFORMER, S'ÉQUIPER
0-12 ANS

TRÉCARRÉ
Une société de Québecor Média

SOMMAIRE

PRÉFACE	13
INTRODUCTION	15
S'INSPIRER	23
1 – Pourquoi voyager avec ses enfants?	24
2 – 1001 façons de vivre sa parentalité partout dans le monde	33
S'INFORMER	43
Comment utiliser ce guide.	44
3 – Planifier son voyage	45
Quel est le meilleur âge pour voyager?	45
Choisir sa destination	50
Voyager en solo avec des enfants, avec une famille nombreuse ou avec des jumeaux	57
Les voyages sur mesure	59
Acheter des billets d'avion à bas prix	60
Acheter un billet d'avion pour bébé.	64
Bien choisir sa compagnie aérienne.	68
Planifier ses correspondances	70
La sélection des sièges	73
Le berceau en avion.	75
Les enfants voyageant seuls	78
Faire participer son enfant à l'aventure	80

4 – Choisir son hébergement	86
Louer une maison ou un appartement	86
À l’hôtel	92
Les hôtels-boutiques	94
La formule tout-inclus	95
Les chambres d’hôte (<i>bed and breakfast</i>) et les maisons d’hôte (<i>quest houses</i>)	99
Le tourisme rural (agrotourisme)	101
Les auberges de jeunesse	102
Le camping	103
Le <i>glamping</i> ou prêt-à-camper	111
Les hébergements insolites	112
Le <i>couchsurfing</i>	114
L’échange de maison	116
Les croisières	118
5 – Les documents et les formalités	125
Le passeport canadien pour enfant	125
Les exigences d’entrée	134
La lettre de consentement parental	137
Les assurances	139
6 – La santé et la sécurité	141
Voyager enceinte	141
La vaccination et la santé en voyage	144
La trousse médicale et d’hygiène	150
La prévention: les précautions de santé et de sécurité de base	153
Sécuriser son lieu d’hébergement	160
La diarrhée du voyageur et la constipation	161
Les maux d’oreilles dans l’avion	164
Le mal des transports	167
Gérer les symptômes du décalage horaire chez les bébés et les enfants	169
Séjour en altitude: planifier son ascension	176
Consulter un professionnel de la santé à destination	178
Les indésirables post-retour	179

7 – Voyager différemment.	181
Voyager avec un enfant allergique	181
Voyager avec un enfant ayant des besoins particuliers	192
Voyager avec un enfant aux capacités physiques restreintes	197
8 – Les bagages.	209
Les bagages en cabine: la réglementation	209
Les bagages en cabine: les essentiels à bord	212
La poussette en avion	216
Le siège d’auto en avion	219
Voyager léger et futé.	223
9 – À l’aéroport et dans l’avion	226
Tout ce qu’il faut savoir à l’aéroport.	226
Les principes du plaisir en vol.	232
L’usage du porte-bébé à l’aéroport et en avion.	236
Changer la couche de bébé en avion	238
Dodo en avion: les systèmes de confort pour enfants	240
La peur des turbulences	242
10 – Les transports	249
Prendre le taxi	249
En voiture: prendre la route en famille.	252
Prendre le train	257
Voyager en autocar.	259
Naviguer avec un bébé ou un jeune enfant	260
11 – Les activités à destination	263
Les excursions	263
La plongée en apnée	264
La plongée sous-marine	264
Explorer à vélo	266
Le ski et la montagne.	271
Les réserves animalières et les balades à dos d’animaux	275
Les randonnées en plein air.	275
La plage	277
12 – L’alimentation en voyage.	279
L’allaitement, l’eau et le lait.	279

Au restaurant en famille	283
L'introduction des aliments en voyage	284
S'ÉQUIPER	287
13 – Bien s'équiper pour se simplifier la vie	288
Le dodo en voyage	288
Dormir au chaud en nature	294
Choisir sa poussette pour voyager.	295
Partir sans poussette : c'est possible avec un porte-bébé !	301
Choisir un porte-bébé	304
Les porte-bébés d'eau	310
Les porte-bébés de randonnée.	312
Les accessoires pour le vélo	314
Les tentes anti-UV	317
Des idées de jeux compacts en route et à destination	319
Voyager en tout confort : comment habiller son enfant ?	324
Des applications mobiles pratiques	325
14 – Faciliter les repas en déplacement.	327
Laver ses biberons, ses sucres et ses contenants	327
Les essentiels pour les repas	329
Des idées de collations et de repas sans dégâts.	334
15 – Hygiène et propreté	337
Le changement de couche	337
Voyager avec des couches et des lingettes lavables	339
Les toilettes et l'apprentissage de la propreté en voyage.	341
Laver bébé en voyage	343
Laver ses vêtements en voyage	346
AIDE-MÉMOIRE PRATIQUES.	348
Quoi mettre dans nos valises ?	348
Planifier notre voyage en famille	355
INDEX	359
NOS EXPERTS	363
REMERCIEMENTS	365

PRÉFACE

« Les enfants, on part dans trois dodos ! » Quiconque a déjà fait vivre ce formidable sentiment d'anticipation d'un voyage à ses enfants s'en rappelle... en attendant d'organiser le prochain !

D'autres en rêvent follement mais n'osent pas. Le vol est trop long, les enfants sont trop jeunes, ils ne tiennent pas en place, trop de décalage horaire... Grâce à ce guide conçu comme une garantie pour du gros fun, plus aucune raison ne devrait vous arrêter.

Pour Sophie, voyager avec son clan est un mode de vie qu'elle pratique sans appréhension depuis la naissance de son aînée. Aucun stress à l'horizon. Elle a très vite bouclé spontanément les valises de sa petite famille pour les plus lointaines destinations, avec une solide confiance. Sa plus grande force ? Elle est bien préparée. Contrairement à moi, qui suis instinctive. J'ai toujours tout improvisé. J'ai souvent acheté les billets d'avion pour la destination de nos grandes vacances annuelles... la semaine précédant le départ. Puis, en fréquentant son site BB Jetlag, à l'origine de ce guide, je me suis rapidement et facilement rendue à l'évidence qu'on sauvait du temps, de l'énergie et des sous grâce à des trucs clés ultra-simples et à une recherche exhaustive de tous les aspects du voyage, que Sophie nous sert tout cuit dans le bec ! Elle pense pour nous, et ça, ça vaut de l'or en barre.

Non seulement ce guide répond à nos questions, mais il répond en plus aux questions qu'on oublie de poser, sur des choses auxquelles on oublie de penser. Le soulagement qu'il procure n'a pas de prix, et le plus drôle, c'est de constater qu'on peut recycler certains trucs pour des sorties quotidiennes avec nos cocos et qu'il est aussi utile pour des voyages sans enfant.

Ce guide complet à l'os, qui aurait pu s'intituler *Le gros bon sens*, se glisse évidemment dans notre bagage à main, il se consulte comme un livre de chevet et, surtout, il se laisse traîner sur la table à café à côté de nos beaux livres pour nous faire rêver dans la légèreté et nous donner l'élan pour se dire *let's go*, allons-y, pourquoi pas !

Offrez-vous du calme et, au son de l'appel de votre embarquement, tournez la page, et c'est parti !

Bon voyage avec Sophie !

Bonne chance avec ton beau projet, chère amie !

Alex xoxo
Alexandra Diaz

INTRODUCTION

Lorsque j'étais toute petite, dans une pièce au sous-sol, il y avait une énorme mappemonde accrochée au mur avec des punaises. Je passais des heures à mémoriser les noms des pays et des capitales, à passer délicatement mes doigts sur chaque océan et chaque frontière en me disant qu'un jour j'y mettrais les pieds.

Très jeune, j'ai eu conscience d'un « ailleurs », que d'autres gens vivaient autrement à des kilomètres de ma maison, de mon quartier, de ma ville, de mon pays. Je suis née à Montréal, de parents portugais ayant immigré au Canada seuls. L'éloignement de la famille et la richesse d'une double culture ont donc toujours fait partie de ma vie.

Je me souviens des dessins et des lettres que j'envoyais à mes grands-parents demeurant au nord du Portugal, que je prenais soin de plier et d'insérer délicatement dans une enveloppe grise aux contours rouges et bleus avec la mention « Par avion ».

Déjà, le mot « avion » était synonyme de lien permettant d'entretenir une relation à distance, à l'époque (pas si lointaine) où FaceTime, Skype ou simplement Internet étaient tout droit sortis d'un film de science-fiction.

Aussi loin que remonte ma mémoire, j'ai toujours eu une curiosité pour les gens qui étaient issus de l'immigration et qui ne parlaient pas ma langue, n'avaient pas les mêmes traits que moi et avaient des habitudes différentes. Après tout,

n'était-ce pas le plus grand des voyages de vivre dans un autre pays ? Ayant grandi dans un milieu multiculturel accueillant beaucoup de nouveaux arrivants, j'avais la chance de faire un tour du monde en allant rejoindre mes amis, le matin, avant de prendre l'autobus scolaire. Je humais l'odeur qui passait la porte de la maison de ma compagne de classe fraîchement arrivée de Hong Kong, et les effluves indiens de la demeure de mon autre camarade m'intriguaient tout autant. Pourquoi leur maison sentait-elle « différent » ? Distinguer les traits d'un Vietnamiens ou d'un Japonais croisé à l'épicerie était l'une de mes activités favorites, car non, pour moi, ce n'étaient pas tous des « Chinois ».

MES DÉBUTS DE VOYAGEUSE

Mon premier vol, je l'ai fait à un an, permettant à mes parents de me présenter à la famille de l'autre côté de l'océan. On peut dire que ma mère était une maman voyageuse, voire audacieuse, à une période où le voyage en famille n'était pas ce qu'il est aujourd'hui. Elle partait en Europe seule avec moi, bébé, pendant de longues périodes, alors que mon père travaillait, ayant un nombre de jours de vacances plus limité. Jusqu'à mes 18 ans, les seuls voyages que nous avons pu nous permettre en famille étaient des visites ponctuelles au Portugal et quelques escapades sur la côte est américaine. J'en profitais pour pratiquer ma langue maternelle et savourer les plats si bons et réconfortants de ma grand-mère, tout en restant sur mon appétit de voyager et de découvrir le monde par mes propres moyens.

Je savais que, si je voulais atteindre ces rêves, je devrais travailler extrêmement fort tout en étudiant. Pour y arriver, je cumulais parfois jusqu'à trois emplois ! Mon intérêt pour l'aviation était tel que j'ai occupé les fonctions d'agente de passagers au sol à l'Aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal (jusqu'à ce que je me rende bien compte, après quelques mois, que les frais liés au stationnement et à l'essence, ainsi que le temps de déplacement, étaient trop cher payé pour

le plaisir de voir atterrir chaque soir le vol KL671 de KLM en provenance d'Amsterdam, avec tous ses passagers à accompagner !). Dès l'obtention de mon premier emploi, à 15 ans, avec fierté et la complicité de ma mère, je me suis ouvert un compte d'épargne affectueusement nommé « Mon compte voyage ». Je plaçais toutes mes économies dans ce compte spécial qui me permettrait de poursuivre ma quête.

LA PASSION DU VOYAGE

Dès mon dix-huitième anniversaire célébré, ma bonne vieille amie Josiane et moi sommes parties en République dominicaine en formule tout-inclus pendant seulement une semaine, qui a été ponctuée d'aventures. Nous étions si jeunes qu'on nous demandait souvent : « Où sont vos parents ? » La vraie réponse ? Morts d'inquiétude à la maison ! Combien de nuits blanches je leur ai fait passer, souvent seule à l'autre bout de la planète ! Je suis certaine que mes enfants me le feront payer plus tard !

Même si nous avions tout juste l'âge de ne plus accéder au club enfants du complexe hôtelier, nous avions le sentiment que le monde nous appartenait et que ce n'était qu'un début. Dès notre retour, nous ne pensions qu'à repartir. Et pourquoi ne pas aller en terrain connu pour notre premier saut solo en Europe ? Cap sur le Portugal ! Trois semaines à cogner à la porte de la famille que je n'avais pas vue depuis plusieurs années déjà. Habitant dans leurs chambres d'amis et nous invitant ainsi dans leur quotidien, nous avons à ce moment eu la chance de vivre le mot *Familia* avec un F majuscule, ce puissant lien de clan qui unit les gens même s'ils n'ont pas de contacts sur une base régulière.

Quelques jours après notre retour du Portugal, la tour Eiffel était devenue pour moi une obsession. Après avoir mis les bouchées doubles (ou triples !) au travail, j'ai réussi à visiter Paris à la fin de l'été, cette fois-ci seule. Là-bas, avec les pieds pleins d'ampoules et la tête remplie d'histoires, j'ai eu la certitude que voyager devrait faire partie de ma vie.

Cette confiance, cette volonté d'arriver à mes fins et cette passion m'ont permis de découvrir le monde en solo et en couple : faire de l'ultraléger en Zambie ; visiter la cellule de Nelson Mandela à Robben Island, en Afrique du Sud ; partir en safari en Tanzanie et au Botswana ; découvrir les parfums de l'Inde et la verdure du Sri Lanka ; contempler le Laos ; dîner dans les meilleurs restaurants de Hong Kong ; marcher sur la muraille de Chine ; assister à un opéra à Prague ; participer au Qatar National Day ; danser au carnaval de Bahia, au Brésil ; partir à la découverte de la meilleure *pho* du Vietnam ; rencontrer la guérisseuse du livre *Eat Pray Love*, qui m'a soignée après une chute à moto alors que j'étais seule à Bali... Et ce n'était qu'un début !

LA RICHESSE DU VOYAGE

Pour moi, le voyage va plus loin que le fait d'explorer de nouvelles contrées : la richesse d'une culture générale n'a pas de prix. Cette quête de compréhension et de connaissances a certes teinté mes études universitaires, mais j'ai par-dessus tout la profonde conviction qu'elle a guidé mes succès professionnels. Par mes efforts, j'ai eu la chance d'accéder à des postes de haut niveau à un très jeune âge, dont en direction de marque et d'alliance stratégique dans deux entreprises de télécommunication très connues au Québec, où j'ai été pendant des années la plus jeune dans des postes d'envergure.

Même si j'avais les compétences théoriques et surtout pratiques pour exercer ces fonctions, ce sont en grande partie les acquis et apprentissages faits en voyage qui ont favorisé ces succès. Voyager, c'est aller vers l'autre, créer des ponts. Comprendre sa culture, comprendre sa façon de faire et ses références, qui ont des répercussions sur sa manière d'agir au quotidien. Reconnaître qu'il y a plusieurs façons d'arriver à son but.

Voyager m'a donné la force et l'ouverture d'esprit pour être une meilleure gestionnaire au quotidien et pour mieux comprendre les humains, mes voisins, mes collègues, bref, la vie.

VOYAGER À DEUX

En 2003, j'ai eu la chance de rencontrer celui qui allait devenir le père de mes enfants. Comme nous partageons la même passion pour la découverte, nos priorités se sont imposées. Le budget « voyage » a toujours été un élément essentiel de notre pyramide de Maslow, et nos choix ont été faits en conséquence. D'ailleurs, il ne faut pas forcément être riche pour voyager. Outre des situations plus précaires, il suffit généralement d'ajuster notre budget en fonction de nos priorités et d'adapter notre façon de voyager à notre réalité. Il existe aussi plusieurs trucs et astuces pour voyager futé.

VOYAGER EN FAMILLE

À la naissance de notre fille, en 2012, le commentaire qu'on nous faisait le plus était : « Ah... mais maintenant, vous ne pourrez plus voyager autant... »

Mais pourquoi ? Pourquoi se restreindre ou s'oublier ? Nous n'avons pas besoin de tout laisser tomber, ni d'attendre que les enfants soient grands ou que sonne l'heure de la retraite pour voyager. On peut réussir à marier famille et voyage, et ce, peu importe le budget ou le temps de vacances alloué.

Maintenant que je suis doublement maman, c'est avec nos deux enfants que nous poursuivons nos aventures en parallèle avec nos carrières. Nos enfants ont pris plus de quatre-vingts vols cumulés, fait de longs trajets en traversier, à dos d'éléphant, dans le coffre d'un *pick-up* ou en *tuk tuk* ; ils ont vomi dans le métro de Tokyo, goûté à des mets épicés dans les Caraïbes, gravi les marches de Compostelle, eu leurs premières dents à Bali et fait leurs premiers pas à Lisbonne.

Nous avons profité de nos congés parentaux pour partir plusieurs semaines en Asie, chose que nos emplois ne nous permettent pas normalement. Nous y avons appris à voyager en famille, à l'autre bout du monde. Parents heureux : bébés heureux ! Nous en voyons les retombées au quotidien, et c'est la preuve que l'éducation va bien au-delà des livres.

SURMONTER SES CRAINTES

Certes, nous avons eu des craintes au début. Je me souviens d'avoir eu la brillante idée d'aller voir le film *L'Impossible* (*The Impossible*) au cinéma pour notre première sortie de quelques heures en amoureux, après la naissance de notre fille. Ce film catastrophe évoque le tsunami du 26 décembre 2004 en Thaïlande à travers l'histoire reconstituée d'une famille de touristes prise au piège des vagues meurtrières. Mauvaise idée. Très mauvaise idée de regarder ce film quatre semaines avant notre départ vers le même endroit avec notre bébé de 4 mois. Nous sommes sortis de la salle de cinéma en plein milieu du film, angoissés et remettant en question le fait d'aller si loin avec un bébé si jeune.

La pression de notre entourage était aussi très forte ; tous tentaient de nous faire changer d'idée à grands coups de « Mais tu vas mettre la vie de ton bébé en danger ! » ou de « Pourquoi faire ça, tu veux prouver quoi ? Tu es bien, ici... ». Pourtant, au fil de mes voyages, j'ai souvent croisé des familles qui voyageaient aux quatre coins du monde. Je savais que c'était possible et merveilleux. Mais la boule au fond de mon estomac était toujours là, même si j'avais passé des centaines d'heures à me préparer, à m'informer, à m'équiper et à m'inspirer des témoignages de parents voyageurs sur différents blogs et forums.

Heureusement, chaque chose arrive à point. Quelques jours avant notre départ, un texto a tout changé. « Appelle-moi. » C'était Alexandra Diaz, que je connaissais à peine à l'époque et qui avait appris que je m'apprêtais à partir plusieurs semaines en Asie avec bébé. Elle a généreusement pris le temps d'écouter mes craintes. Elle m'a surtout proposé des solutions, des trucs et des astuces basés sur ses expériences de maman voyageuse aguerrie. Alexandra a su diminuer de beaucoup mes inquiétudes et me donner l'élan nécessaire pour partir en toute confiance. Lorsque l'occasion d'écrire la préface de ce livre s'est présentée, j'ai tout de suite pensé à elle afin qu'elle puisse vous insuffler à vous aussi sa vision et sa passion.

J'ai réalisé l'importance de l'entraide entre parents voyageurs et la difficulté de trouver de l'information fiable et objective. Après avoir visité quarante-six pays (plusieurs à plus d'une reprise), et forte de plus de quinze années d'expérience en communications, j'ai senti le besoin de partager toute l'information recueillie au fil de ces années en mettant la loupe sur le voyage en famille. L'idée m'est venue de mêler ma passion des voyages à celle de la communication et à mon amour de la famille afin de créer BB Jetlag, la référence des parents voyageurs, site qui a vu le jour en juillet 2016.

S'INFORMER POUR MIEUX VOYAGER

Ce livre est pour moi une façon encore plus efficace de transmettre ces informations pour vous inspirer, vous renseigner et vous outiller afin de simplifier votre vie de parent voyageur. Au cours des prochaines pages, nous passerons en revue les bienfaits de voyager en famille et prendrons conscience qu'il y a dans le monde plus d'une manière de vivre sa parentalité. Par la suite, un guide pratique vous permettra de bien vous renseigner et de vous préparer à un voyage ou à une simple escapade.

Mon désir profond de partager la flamme de la découverte, d'éveiller la curiosité et, surtout, l'ouverture d'esprit en famille m'a poussée à m'investir dans cette belle aventure. Ma mission personnelle est de vous encourager à poursuivre vos rêves, vos passions et à rester vous-même, même (surtout !) si vous avez des enfants.

Bon voyage en famille !

Sophie Reis

Fondatrice de BB Jetlag, la référence des parents voyageurs



S'INSPIRER

1 – POURQUOI VOYAGER AVEC SES ENFANTS ?

Voyager ouvre l'esprit de l'enfant sur le monde. Cela lui permet de comprendre que son mode de vie n'est pas unique ni limité à son environnement, à sa ville ou à sa région. Que partout ailleurs, des gens vivent de manières différentes. Il apprend et s'enrichit de cette différence. Il apprend le respect et la tolérance face à celle-ci et, par conséquent, il en a moins peur. C'est souvent la peur, la peur de l'inconnu, de l'autre, qui crée les préjugés. Ainsi, peut-être deviendra-t-il un meilleur citoyen, voisin, collègue, ami ou parent plus tard, qui sait ?

En bas âge, ils ne se souviendront probablement pas d'avoir assisté à un concert à Chicago ou d'avoir nagé dans les eaux cristallines de Zanzibar, tout comme ils ne partageront probablement jamais avec nous leurs impressions du musée du Grand Palais à Bangkok, mais les souvenirs émotifs des moments partagés en famille resteront.

Voyager ou simplement sortir de la maison, passer du temps avec ses enfants, faire des activités avec eux, les inclure dans notre vie est plus qu'enrichissant et a une influence indéniable sur eux. On en note parfois les bienfaits en cours de voyage, et des changements plus ou moins marquants se manifestent dans certains cas au retour. Voici quelques-uns des bienfaits du voyage en famille !

2 – 1001 FAÇONS DE VIVRE SA PARENTALITÉ PARTOUT DANS LE MONDE

« IL Y A DES ENFANTS PARTOUT DANS LE MONDE ET... ILS VIVENT! »

Cette phrase, je la répète très souvent. Un peu comme une réponse simple aux diverses questions relatives aux craintes de voyager avec ses enfants.

Dès le moment où une grossesse est annoncée, notre entourage se mobilise pour nous dire quoi faire et quoi ne pas faire. Nous l'avons tous vécu (et ça se poursuit pendant des années). La pression ressentie par les parents se vit plus intensément durant la petite enfance.

La façon dont nous sommes élevés, notre environnement, notre culture deviennent l'héritage, le cadre de référence qui influence l'ensemble de nos décisions. Parfois, il peut être bon de remettre en question ce cadre de référence. Et si les bébés dormaient autrement ailleurs ? Et si les enfants mangeaient différemment d'un pays à l'autre ? Est-ce que tous nos biens sont vraiment indispensables ? Quelle place veut-on donner à la routine ? Quelle relation avons-nous avec les risques ? Et si les façons de faire différentes des nôtres étaient valables aussi ?

Une œuvre qui m'a particulièrement marquée à cet égard est le film documentaire *Bébés (Babies)*, réalisé en 2010 par Thomas

Balmès et qui reste toujours d'actualité. En suivant la première année de vie de quatre bébés issus de deux régions rurales, soit en Namibie et en Mongolie, et de deux bébés urbains, à Tokyo et à San Francisco, on réalise pleinement qu'il y a plus d'une façon de faire pour « bien élever son enfant ».

Avoir des normes et des recommandations officielles est une très bonne chose : ce n'est nullement mon intention de remettre en question des recommandations appuyées sur la science. Il existe amplement d'ouvrages sur les divers sujets relatifs à la parentalité – et de groupes de discussion sur les réseaux sociaux pour animer les conversations ! Ma démarche en est une d'ouverture. En observant d'autres modèles dans le monde, nous enrichissons notre réflexion, nous bâtissons notre sens critique et nous nous reconnectons à notre instinct afin de prendre les meilleures décisions pour notre famille. Ce recul nous permet aussi de laisser tomber certaines craintes fréquentes lorsqu'on se prépare à voyager en famille.

LA PLACE DES ENFANTS DANS LE MONDE

Un des aspects les plus marquants, au fil de mes voyages autour du monde, a été de constater la place que les enfants prennent dans l'écosystème social de leur communauté. Dans la culture occidentale, les parents s'adaptent à l'horaire des enfants, et rarement l'inverse. Les enfants d'un côté, les parents de l'autre. Les familles sont souvent restreintes à des activités dites « familiales » (ou elles s'y limitent par elles-mêmes). Au sein de plusieurs autres cultures, les enfants ont une place plus intégrée dans la vie sociale des parents. Les activités des petits et des grands s'entremêlent. Voyager, découvrir des musées, aller manger au restaurant sont des activités très souvent facilitées par cette vision d'inclusion.

Il suffit de sortir de l'Amérique du Nord pour réaliser à quel point la famille et le respect de cette dernière sont des valeurs profondément ancrées dans certaines sociétés. Au Portugal, les femmes enceintes ou ayant de jeunes enfants ont accès à des files

prioritaires, que ce soit dans des institutions gouvernementales plus traditionnelles ou à l'épicerie, où on les fera passer devant naturellement, par courtoisie. Au restaurant, les serveurs nous accueillent fréquemment en nous posant d'abord la question « Est-ce que votre enfant a faim ? », avant même un *bom dia*, préoccupés par l'état du petit estomac de notre progéniture.

À Ljubliana, capitale de la Slovénie, on retrouve un peu partout dans la ville, stratégiquement positionnées près des restaurants et cafés, des installations particulièrement conçues pour les enfants : bibliothèques en libre-service, modules de jeux, installations artistiques immersives...

En Asie, sur un vol liant Bali à Bangkok avec notre fille de 5 mois, nous avons eu l'agréable surprise d'être assis en première classe. Thai Airways avait pris soin de surclasser des familles voyageant avec de jeunes enfants afin d'augmenter leurs chances de passer un voyage agréable. D'ailleurs, la plupart des aéroports asiatiques, souvent récemment rénovés, ont été pensés pour les familles jusqu'au moindre détail ; sièges d'appoint pour asseoir bébé pendant que nous utilisons les toilettes, chauffe-biberon, files prioritaires à tous les points de contrôle, parcs de jeux intérieurs (avec toboggan !) ou chariots à bagages avec poussette intégrée sont de bons exemples. Pensons également aux tables à langer mises à la disposition des parents dans le métro de Tokyo ou aux ascenseurs à chaque station de métro à Singapour, facilitant l'usage de la poussette.

SORTIR AVEC SES ENFANTS

Les horaires sont rythmés culturellement. Il n'est pas rare de voir dans les restaurants d'Espagne ou d'Argentine des enfants attablés à 22 heures. Il n'est pas moins normal de les voir s'affaïsser, lorsque le sommeil les rattrape, sur deux chaises simplement collées ensemble leur servant de lit, ou installés dans leur poussette. Certains petits voyageurs prennent même plaisir à s'endormir dans les lieux animés, avec en sourdine la rumeur des convives des restaurants.



S'INFORMER

3 – PLANIFIER SON VOYAGE

QUEL EST LE MEILLEUR ÂGE POUR VOYAGER ?

La question est inévitable, et la réponse est simple : il n'y a pas de « meilleur âge » pour voyager. Chaque tranche d'âge a ses avantages et ses défis. Avec un peu de résilience et d'optimisme, et surtout une bonne préparation, on s'assure de profiter de notre voyage en famille, et ce, peu importe l'âge de notre enfant. À titre indicatif, voici quelques éléments à prendre en considération.

0 À 3 MOIS

En l'absence de contre-indications quant à la santé de bébé, il n'y a pas d'âge minimum pour voyager. Il faut toutefois noter que la plupart des compagnies aériennes exigent un minimum de 7 jours de vie pour prendre l'avion.

La fatigue est souvent présente durant cette période, et beaucoup de parents préfèrent apprivoiser la parentalité plutôt que de voyager. En revanche, à moins de 3 mois, bébé dort énormément, et il n'est que très rarement affecté par les symptômes du décalage horaire. Dormir dans les bras de ses parents dans l'avion ou à la maison, il n'y verra aucune différence.

3 À 6 MOIS

De 3 à 6 mois, bébé s'éveille au monde qui l'entoure. On prend plaisir à le voir s'émerveiller devant les couleurs et les nouvelles odeurs qui le stimulent au passage. C'est un moment idéal pour voyager ! On le glisse dans notre porte-bébé ou dans sa poussette, et il nous suit partout en faisant ses siestes au fil de nos visites. C'est d'ailleurs un très bel âge pour des escapades urbaines, où bébé dormira au musée ou au restaurant.

Si bébé est allaité ou s'il boit exclusivement du lait maternisé, cela nous facilite encore plus la tâche, puisque nous n'avons pas à nous soucier de ses repas.

Tout comme les nouveau-nés, les bébés de moins de 6 mois sont très rarement affectés par les symptômes du décalage horaire. Il ne faut cependant pas négliger le manque souvent cruel de sommeil des parents et privilégier des itinéraires nous permettant de nous reposer un peu dans la journée.



- Comme la peau de bébé est particulièrement sensible de 0 à 6 mois, on évite les endroits peu ombragés afin de rester à l'abri du soleil (ou on s'équipe en conséquence). On évite aussi les endroits et les périodes où les moustiques sont nombreux (voir p.155 à 157).
- De 0 à 6 mois, très peu de vaccins peuvent être administrés. On privilégie donc des destinations où les risques de maladies tropicales sont plus limités. On consulte la section « La vaccination et la santé en voyage », à la page 144, pour obtenir plus de précisions.

6 À 12 MOIS

Bébé devient un petit explorateur ! Il franchit de grandes étapes, soit celles de s'asseoir, de ramper et peut-être même, pour certains mini-voyageurs précoces, de marcher !

On prévoit dans notre itinéraire de la journée des pauses permettant à bébé de se dégourdir les jambes et de bouger au

sol. On s'équipe d'une couverture pouvant être déployée afin de créer une surface de jeux et d'exercices.

Tout comme à la maison, on reste particulièrement vigilant afin d'éviter que bébé porte un objet dangereux à sa bouche.

Voyager léger est un peu plus difficile à cet âge. Nous devons nous faire à l'idée que l'objectif n'est pas de reproduire notre confort et notre routine de la maison en voyage, mais bien de l'adapter (et d'assumer que les choses se fassent différemment... et que c'est très bien ainsi !).

S'équiper de manière futée et trouver de simples accessoires qui nous simplifieront la vie est une excellente solution.



- On choisit ses jouets silencieux et compacts préférés (voir p. 319).
- L'introduction des aliments se fait généralement durant cette période, et le faire en voyage est tout à fait possible (voir p. 284). Afin de rendre agréables les moments consacrés aux repas et aux collations, certains articles nous aideront grandement (voir p. 329).
- Avec les repas viennent les dégâts. Ne pas oublier de glisser dans sa valise tout ce qu'il faut pour faire sa lessive (voir p. 346).

12 À 18 MOIS

Notre enfant est devenu un grand explorateur, et à cet âge, son désir de toucher à tout est exponentiel. Nouvellement solide sur ses jambes, il apprivoise la marche sans nécessairement pouvoir marcher très longtemps. Avoir une bonne poussette compacte de voyage ou un bon porte-bébé est d'autant plus pratique afin de pouvoir poursuivre nos activités et les visites de la journée.



- On s'assure de sécuriser le plus possible notre chambre d'hôtel pour éviter les blessures et de garder un œil constant sur les dangers potentiels.

- On prévoit des arrêts où notre petit pourra courir et sauter afin de dépenser son énergie !

18 À 24 MOIS

C'est le moment de profiter au maximum du tarif bébé lorsqu'on réserve un billet d'avion ! Bien qu'il puisse encore très facilement voyager sur nos genoux, on privilégie les vols sur une plus courte distance lorsque c'est possible afin de maximiser notre confort et celui de notre petit (sans toutefois nous y limiter : tout est possible !).

Bébé est plus grand mais nécessite encore un accompagnement constant tant au restaurant que pour les déplacements, ce qui peut être exigeant pour les parents. Réfléchir au rythme de notre voyage est important. Idéalement, on évite de surcharger le programme en privilégiant des moments plus relaxants afin de faire une bonne sieste qui permet à l'enfant de récupérer et aux parents de se reposer.



- On privilégie des destinations plus conviviales, la location d'appartements ou de maisons et les pique-niques plutôt que les longs repas assis au restaurant. La visite de musées peut être un peu plus difficile pour eux, puisqu'ils chercheront à explorer par eux-mêmes.

2 À 3 ANS

Notre petit gagne en assurance et en maturité. Il jongle entre son désir d'autonomie et son besoin de se sentir protégé. On apprivoise le voyage avec lui en le faisant participer à certains choix lorsque c'est possible.

Nul n'est à l'abri d'une crise de *terrible two*. Toutefois, la vivre en vacances est déjà plus zen. On s'assure de lui réserver un petit moment à lui chaque jour afin qu'il puisse explorer à sa guise et en liberté. On prend soin d'avoir avec nous quelques repères qui sauront le rassurer (son pyjama préféré, sa petite voiture préférée, etc.).

L'apprentissage de la propreté se fait dans la plupart des cas à cet âge. On s'assure le plus possible d'éviter les nombreux déplacements (voir p. 341).



- Voyager permet de créer des occasions pour changer la routine et ainsi permettre les transitions. Le retour est un bon moment pour délaissier la suce, par exemple. Celle-ci peut avoir été laissée « dans les nuages » sur le vol de retour...

3 À 4 ANS

C'est le moment de passer à une nouvelle ère ! On commence à se sentir plus léger en tant que parent voyageur. Notre enfant gagne en autonomie, il s'exprime beaucoup plus facilement, et voyager devient encore plus facile.

Il gagne également en endurance et peut marcher seul sur une plus longue distance. Sa patience se développe, et il tolère mieux les longs repas au restaurant. C'est aussi à ce moment qu'il a terminé l'apprentissage de la propreté et que l'on peut dire adieu aux couches dans nos valises.



- La majorité des clubs enfants dans les hôtels à formule tout-inclus accueillent gratuitement les petits à partir de l'âge de 3 ou 4 ans (à condition qu'ils soient propres). C'est une bonne façon d'obtenir quelques heures de répit (voir p. 95) !

4 À 5 ANS

Notre petit voyageur est maintenant grand ! Il devient notre complice, et voyager avec lui est un jeu d'enfant. Voyager (réellement) léger est tout à fait possible.

Pourquoi ne pas envisager de partir en solo accompagné d'un seul enfant ? C'est un moment intime qui permet de découvrir le plein potentiel de notre enfant et surtout d'être à l'écoute de ses intérêts sans devoir les concilier avec ceux de son jeune frère

ou de sa grande sœur. C'est aussi le moment d'en profiter avant son entrée à l'école !

5 À 12 ANS

Les enfants prennent part à l'aventure ! On les fait participer à l'élaboration de l'itinéraire, on se sert du voyage comme terrain d'apprentissage afin d'approfondir ou de mettre en application des connaissances. On pense à des activités qui sauront les intéresser.

Quant aux plus grands, on peut même les mandater pour faire une recherche sur un endroit que l'on compte visiter. On prévoit visiter les ruines mayas de Chichén Itzá ? Notre enfant peut faire des recherches sur le sujet et nous servir de guide lors de notre visite. Il se sentira concerné et ses connaissances seront valorisées, tout comme son estime de soi (voir p. 80).

CHOISIR SA DESTINATION

Choisir la destination de notre prochain voyage est la première étape de la préparation. Comment bien la choisir ? Par où commencer ? Quelles sont les questions à se poser ? Voici quelques pistes de réflexion et critères à considérer.

RESPECTER SES LIMITES

Sommes-nous prêts à partir ?

Voyager avec des enfants en bas âge demande de l'énergie, et il faut respecter notre état physique et mental. Avons-nous besoin de repos ? De nous divertir ? Avons-nous assez de temps à consacrer à la préparation d'une grande aventure ?

Il est toujours plus prudent d'éviter de réserver un voyage sur un coup de tête (un jour où l'on se sent en pleine forme !) sans avoir pris le temps de bien se renseigner et de réfléchir un

peu. Les élans d'enthousiasme sont magiques, mais pousser les recherches plus loin en tenant compte de notre état actuel et de nos besoins réels peut confirmer ou infirmer le choix d'une destination.

Respecter notre rythme et celui de l'enfant

On prévoit un itinéraire allégé permettant aux parents de reprendre leur souffle et aux petits de s'acclimater. Pour les parents explorateurs qui avaient l'habitude de visiter Hong Kong ou Paris en quatre jours sous forme de marathon, il suffit d'adapter notre manière de voyager.

On prend plaisir à savourer le moment présent, à se créer des souvenirs, et on fait le deuil de notre volonté de tout voir pour éviter d'être déçus. C'est une manière de voyager différente, mais tout aussi intéressante et enrichissante. On s'émerveille tout autant. Découvrir une destination à travers les yeux de nos enfants est l'une des choses les plus touchantes qui soient.

Respecter le tempérament de l'enfant

Bien que le voyage soit une très belle occasion de repousser nos limites et celles de nos enfants, il faut aussi considérer les tempéraments naturels et, par exemple, choisir de rester une semaine à un endroit plutôt que de changer de lieu d'hébergement tous les deux jours si notre enfant a besoin d'un peu plus de stabilité et d'une routine bien établie pour se sentir en sécurité.

BIEN ÉVALUER SON BUDGET

Pour éviter de mauvaises surprises, mieux vaut bien planifier en tenant compte de notre budget. Pour ce faire, il faut considérer tous les aspects du voyage.

Le prix du billet d'avion et le coût de la vie à destination

Une destination pour laquelle le billet d'avion coûte cher peut nous offrir un rapport qualité-prix imbattable sur place, comme

c'est le cas, par exemple, pour beaucoup de pays d'Asie. L'inverse est tout aussi plausible : un billet peut nous coûter très peu, mais l'hébergement, le transport et les frais liés aux repas peuvent facilement faire grimper notre facture une fois à destination.

La formule choisie

Le type de voyage joue également pour beaucoup dans les coûts, tout comme la période choisie pour voyager. Un voyage d'une semaine en formule tout-inclus lors de la relâche scolaire, dans un hôtel plutôt haut de gamme, peut facilement être évalué au même budget qu'un mois au Sri Lanka pour une famille ! Un appartement (voir p. 86) nous permettra de cuisiner et donc de réduire le budget pour les repas ; le camping (voir p. 103) permet aussi d'économiser, et les formules « prêt-à-camper » permettant plus de confort gagnent en popularité (voir p. 111).

Les frais connexes

Est-ce que la destination choisie nécessite l'obtention préalable d'un visa ? Si oui, le prix d'un visa pour quatre personnes peut facilement faire gonfler le budget du voyage (voir p. 134).

Les vaccins et la santé en voyage

On se renseigne sur les recommandations en matière de santé propres à la destination choisie (voir p. 144). Les médicaments prescrits de manière préventive ne sont généralement pas couverts par les assurances privées et sont souvent très coûteux.

Les déplacements

Les vols internes et les nombreux déplacements à même notre itinéraire sont des facteurs multiplicateurs du coût de base d'un séjour.

Il faut aussi calculer notre capacité, et surtout notre volonté, de défaire et de refaire les valises de toute la famille chaque fois.



- Le site et l'application mobile Rome2rio (Rome2rio.com) sont des calculateurs de distance qui permettent d'allier divers moyens de transport dans une seule recherche. On y inscrit nos points de départ et d'arrivée, et les différentes options s'offrent à nous pour bien évaluer le temps de déplacement. Via Michelin (Viamichelin.fr) est semblable, mais il a l'avantage de calculer le coût prévu de l'essence et des péages sur les autoroutes.
- Quelques outils de planification budgétaire gratuits sont offerts en ligne. Le planificateur de À contresens (planificateur.a-contresens.net) et l'outil budgétaire du site Tourdumondiste (tourdumondiste.com) en sont de bons exemples.

PRENDRE EN CONSIDÉRATION L'ÂGE DE L'ENFANT

Comme nous l'avons vu plus tôt (voir p. 45), chaque tranche d'âge a ses avantages et ses défis.

ÊTRE À L'ÉCOUTE POUR REPÉRER LES BONS PLANS

On rejoint les groupes de discussion

On questionne notre entourage, on écoute, on lit ! Rejoindre les groupes de discussion sur Facebook, comme celui de la « Communauté BB Jetlag, la référence des parents voyageurs », est une excellente façon de se renseigner sur les bons plans et, en prime, de profiter de l'expérience d'autres parents.

On lit les commentaires

Sur TripAdvisor (tripadvisor.com) et sur les autres plateformes de réservation, on sélectionne les commentaires des familles afin d'augmenter nos chances d'avoir des références pertinentes.

On consulte un agent de voyages

On consulte notre agent de voyages préféré ! Certains ont développé une spécialité pour le voyage en famille et sauront bien nous conseiller. Quelques agences proposent des circuits pensés et créés pour les familles ou peuvent concevoir des voyages sur mesure (voir p. 59). On questionne notre agent afin de s'assurer qu'il répond bien à nos besoins.



- On aime particulièrement la fonction « Où aller avec mon budget ? » de Hellotrip (hellotrip.com), qui permet d'inscrire le nombre d'adultes, de bébés et d'enfants, l'aéroport de départ et son budget. Les suggestions de destinations s'affichent ensuite sur une carte.
- KAYAK Explore, de KAYAK (ca.kayak.com), permet d'ajouter le critère de la distance afin de déterminer la durée maximale de vol désirée.
- Le site de Google Flights (Google.ca/flights) permet de trouver des destinations avec la fonction « Voir sur carte ».
- Le site TripTuner (triptuner.fr) permet quant à lui de préciser encore davantage la recherche selon nos intérêts.
- La fonction « Carte » de Skyscanner (skyscanner.ca) est aussi très intéressante. Elle permet de faire une recherche assez simple des possibilités de destinations en sélectionnant notre budget maximal, notre choix de vol direct ou avec correspondances et le mois de départ désiré.
- Le site Kiwi (kiwi.com) nous permet d'avoir une idée des vols que l'on peut prendre selon notre budget.

LES CRITÈRES À CONSIDÉRER

Les infrastructures touristiques

Des destinations, même exotiques, ont des infrastructures touristiques très développées. Y voyager devient un jeu d'enfant. En contrepartie, d'autres pays présentent des barrières linguistiques ou ne sont simplement pas encore tout à fait ouverts au tourisme.

La durée, la distance et le décalage horaire

Le temps alloué aux vacances est un facteur non négligeable. Lorsque les enfants sont en bas âge (moins de 6 ans), pour les courts séjours (une semaine et moins), on privilégie les destinations se trouvant à moins de six heures de vol et dans un fuseau horaire similaire (moins de six heures de décalage). On consulte la page 169 pour obtenir des trucs afin de (tenter de) diminuer les symptômes du décalage horaire chez les bébés et les enfants.

Les longs vols sont parfois plus agréables que les courts, contrairement à ce que l'on pourrait penser. Les cabines sont généralement plus confortables, le temps entre les périodes de service à bord est plus long, ce qui permet aux passagers de se reposer sans se faire déranger. On y perd en quelque sorte la notion du temps (les enfants également !).

Le climat : cibler la bonne période

On se renseigne sur les moyennes de température, sur la saison des pluies et des ouragans.



- Divers sites tels Quand partir (quandpartir.com), Partir.com et Partirou.com proposent des outils de recherche pratiques et efficaces pour se renseigner.

VOYAGER COMME AVANT, MAIS DIFFÉREMMENT !



Que ce soit dans le cadre d'un long périple ou d'une escapade de quelques jours, ce guide pratique vise à informer et à simplifier la vie des parents voyageurs avant le départ, en route, à destination et au retour.

Tout y est : les avantages de voyager avec ses enfants, les principes du plaisir en vol, comment planifier son voyage en famille, choisir le bon type d'hébergement et faciliter son passage à l'aéroport, des conseils pour faire ses bagages, pour prendre la route en famille et pour voyager avec un enfant aux besoins particuliers, des trucs et astuces pour bien s'équiper... En bonus, des aide-mémoire utiles. Un outil incontournable pour les parents et futurs parents !

PRÉFACE D'ALEXANDRA DIAZ

SOPHIE REIS est maman de deux enfants, qui ont déjà plus de 80 vols cumulés à leur actif. Après avoir visité 46 pays, et forte de plus de quinze années d'expérience en direction de marque, alliances stratégiques et publicité, Sophie a combiné sa passion des voyages et celle de la communication à l'amour de la famille afin de créer le site de référence pour parents voyageurs BB Jetlag.

bbjetlag.com

f /bbjetlag/

@ /bb_jetlag/

#leguidedesparents voyageurs

