

Question d'équilibre

Des suggestions en matière de santé et d'équilibre de vie

Laissez le stress à la maison : Voyagez en toute sécurité durant les fêtes

À l'approche du temps des fêtes, nombre d'entre nous effectuent déjà le compte à rebours qui leur permettra de prendre des vacances bien méritées. Malheureusement, les choses ne se déroulent pas toujours tel que prévu.

Cette période de l'année est le moment idéal de visiter des parents et des amis et, si vous êtes chanceux, de vous envoler vers la détente, l'aventure et des pays chauds.

Heureusement, il existe de nombreux moyens très simples d'optimiser vos chances de jouir de vos vacances en toute sécurité et sans stress.

Planifiez votre déplacement avant de partir. Afin d'éliminer le stress de l'incertitude, avant de partir, consultez Internet et faites tracer votre destination sur un site de cartes géographiques, utilisez votre GPS ou apportez votre carte routière habituelle. Assurez-vous d'avoir le numéro de téléphone de la personne que vous visitez. Ainsi, si vous êtes retardé, coincé dans un bouchon de circulation ou perdu, vous pourrez vous arrêter en bordure de la route et la prévenir de la situation.

Si vous effectuez un voyage à l'étranger, prenez le temps de vous renseigner le plus possible sur le pays que vous visitez – y compris le climat, les coutumes locales et les lieux à éviter. Si la langue officielle de ce pays est autre que le français, faites l'effort d'apprendre quelques phrases élémentaires.

N'attendez pas à la dernière minute. Que vous voyagiez en voiture ou en avion, il est à peu près certain que la journée de votre départ sera chaotique – surtout si vous voyagez avec des enfants.



Pour soulager la pression, la veille de votre départ, faites le plein d'essence, allez à la banque, faites vos achats de dernière minute et préparez des collations. Si vous louez un véhicule ou si vous prenez le train ou l'avion, avant de quitter votre résidence, il est toujours bon de confirmer vos réservations, de vérifier les heures de départ ou d'écouter à la radio les bulletins de circulation.

Conservez un double de vos documents. Si vous passez aux douanes ou si vous voyagez à l'étranger, faites de votre passeport et de vos autres documents importants une copie que vous conserverez ailleurs. Dans l'éventualité où vos documents ou cartes de crédit seraient perdus ou volés, dressez plusieurs listes des numéros de téléphone à composer pour signaler le problème et placez-les à divers endroits, entre autres, dans votre porte-monnaie, dans votre poche ou dans votre valise. Placez votre argent et vos cartes de crédit dans une ceinture porte-billets que vous porterez sous vos vêtements pour éloigner les voleurs à la tire.

Pensez à ceux qui restent. Laissez à votre famille et à vos amis un itinéraire détaillé de vos déplacements. Assurez-vous d'y noter les lieux que vous visiterez et où vous demeurerez, sans omettre le numéro de téléphone des hôtels ou des gens que vous visitez. Si vous le pouvez, durant votre voyage, communiquez avec eux à quelques reprises par téléphone ou par courriel. Si les gens savent où vous êtes, ils pourraient être en mesure de vous aider en cas d'urgence.

Placez une trousse d'urgence dans la voiture. Un chauffeur avisé prévoit toujours l'essentiel en cas de panne, d'accident ou si une autre situation se présente : des câbles de survoltage, une lampe de poche, des fusées éclairantes ou une lanterne d'avertissement, une pelle (au cas où vous seriez pris dans la neige) et une couverture (pour vous tenir au chaud dans des températures sibériennes). Assurez-vous aussi d'avoir une roue de secours et un cric en cas de crevaison.

Voyagez léger. Réfléchissez bien... Vous partez pour 3 jours, avez-vous vraiment besoin de 10 tenues différentes? Les voyageurs expérimentés savent qu'il vaut toujours mieux en apporter moins que plus. Si vos valises sont légères, vous voyagerez en tout confort et votre dos s'en portera mieux, car vous n'aurez pas à tirer et lever vos valises lorsque vous prendrez l'autobus, le train ou l'avion.

N'oubliez pas que les règles de sécurité dans les aéroports s'étant resserrées, certains objets sont maintenant interdits en cabine. Vérifiez la liste de ces objets interdits (elle est souvent modifiée) et retirez de votre bagage à main tout ce qui vous semble suspect. De plus, les compagnies aériennes imposent maintenant une surcharge pour les valises excédant le poids réglementaire; pour cette raison, un minimum de prévoyance vous épargnera du temps, de l'argent et des tracas.

Arrivez tôt. Même si personne n'aime attendre longtemps à la gare, au terminus d'autobus ou à l'aéroport, en vous y présentant le plus tôt possible, vous pourrez vous mettre en ligne et vous serez assuré de partir au moment prévu. Cette période d'attente avant votre départ vous permettra de vous détendre et peut-être même d'avoir un meilleur siège.

Préparez-vous à attendre. En raison de l'impossibilité de prévoir les conditions météorologiques et aussi de l'achalandage aux douanes ou dans les aéroports, il y a de bonnes chances que votre départ soit retardé. Prévoyez une provision d'eau, des collations et des moyens de vous distraire, par exemple, des livres, des mots croisés ou des jouets pour occuper les enfants.

Démarquez-vous! (Au moins, en ce qui concerne vos valises). Trouver votre valise noire dans une mer de valises noires peut se révéler une mission impossible. Attachez à la vôtre une étiquette, un ruban ou un objet coloré qui vous permettra de la trouver facilement ou choisissez une valise conçue pour être vue. Cela empêchera aussi les gens de prendre votre valise par erreur. Assurez-vous de bien identifier chaque valise en inscrivant vos coordonnées sur une étiquette à bagages. Si vos bagages sont placés par erreur sur la mauvaise envolée, il sera plus facile à la compagnie aérienne de vous les acheminer.

Bien qu'il soit impossible de garantir qu'un voyage s'effectuera sans stress, un minimum de recherche et une bonne préparation transformeront votre aventure en des vacances intéressantes et reposantes.

© Shepell-fgi, 2009

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.