

L'école de self-défense TatouT propose des conseils de voyage personnalisés destinés aux jeunes globetrotteurs

Un globetrotteur averti en vaut deux

Voyage sac au dos, séjour linguistique à l'étranger, interrail seul ou entre amis: TatouT, l'école neuchâteloise d'autoprotection et de prise de confiance en soi propose de nouveaux cours pour les jeunes globetrotteurs entre 16 et 30 ans, à Neuchâtel et dans l'ensemble de la Suisse romande. Une manière efficace de préparer son voyage et d'éviter autant que possible les arnaques et autres pièges à touristes en tout genre.

«Lorsque l'on arrive dans un nouvel endroit, peu importe la destination, on est forcément plus vulnérable. Face aux habitudes locales, on ne sait pas toujours quels sont les comportements jugés adéquats», indique Daphné Jaquet-Chiffelle, directrice de l'école TatouT. Les participants ont l'occasion de découvrir et d'expérimenter des outils qui leur permettent de développer leur intuition, d'éviter de se faire choisir comme cible et de faire face en cas de problème. Ils explorent des techniques à la fois physiques et verbales pour contenir et recanaliser l'agressivité d'autrui. Ces outils sont ensuite utilisés dans des mises en situation, afin d'apprendre à reconnaître les dangers potentiels. «C'est génial que ces jeunes aient envie de voyager! Nous ne souhaitons surtout pas leur enlever cet enthousiasme, mais vraiment leur donner les clés qui leur permettront de faire des choix éclairés et de trouver des solutions, même en terre inconnue», souligne Daphné Jaquet-Chiffelle.

La pêche aux informations

Pour préparer son voyage, il est important de collecter un maximum d'informations sur la destination choisie. Il est utile de se renseigner sur les transports publics, la monnaie locale et les tarifs en vigueur, mais aussi sur les particularités locales. «L'idéal est de pouvoir compter sur une personne du coin pour bénéficier d'une aide au démarrage sur place. Il est aussi possible de demander des renseignements auprès de la population locale. Il peut



«Un voyage se passe toujours mieux quand il est préparé», assure Daphné Jaquet-Chiffelle, directrice de l'école TatouT, qui dispense des cours de self-défense depuis plus de vingt ans. • Photo: sp

être intéressant de poser des questions à plusieurs personnes et de croiser les informations obtenues», explique Daphné Jaquet-Chiffelle.

Les arnaques courantes

Les jeunes voyageant avec interrail ne sont pas à l'abri de se faire détrouser pendant leur sommeil. La vigilance est donc de mise, surtout de nuit. Pour les globetrotteurs munis de sac à dos, les vols et arnaques sont monnaie courante. Il est important de toujours garder un œil sur son paquetage, et de ne pas mettre tout son argent et ses papiers au même endroit. «Il n'est pas possible de maîtriser ce qui se passe dans son dos», note l'institutrice neuchâteloise. Il est aussi conseillé de vider et de refaire entièrement son sac à dos avant de prendre l'avion. Une fois contrôlé, le paquetage peut être emballé sous cellophane. Ceci pour éviter qu'une personne malintentionnée n'y glisse de la drogue, par exemple. En règle générale, il est aussi judicieux de prévoir plusieurs

moyens de paiement, et plusieurs coupures d'argent liquides à placer dans des endroits différents.

Pour les femmes

«C'est malheureusement encore une réalité: certaines destinations, comme une partie de l'Inde, sont potentiellement plus dangereuses pour les femmes. Néanmoins, il reste tout à fait possible de voyager seule en tant que femme», expose Daphné Jaquet-Chiffelle.

En règle générale, il est important de faire attention aux boissons. «Je privilégierai les bouteilles en gardant toujours un œil sur ce que je bois», précise la directrice. Le langage corporel joue également un rôle essentiel. «Si une femme se tient droite, avec un regard sûr, elle montre qu'elle a confiance en elle», relève l'institutrice de self-défense, qui donne par ailleurs des cours spécifiques de prise de confiance en soi destinés exclusivement aux femmes.

Alcool et substances illicites

En buvant de l'alcool ou en consommant des drogues, on risque de perdre la maîtrise de son corps et de ses capacités. L'aptitude à effectuer des choix est amoindrie. De manière générale, il est important de choisir le moment et l'endroit si l'on décide de consommer, et surtout les personnes avec qui on le fait. En cas de mauvaise réaction aux produits, mieux vaut pouvoir compter sur des amis, des vrais. Si les substances sont illicites, mieux vaut complètement s'abstenir!

Tordre le cou aux mythes

Plusieurs pays font la Une de l'actualité dans les médias en Suisse. L'image que l'on s'en fait ne correspond pas toujours à la réalité. Il est important de s'informer auprès de personnes fiables, qui connaissent le terrain sur place. Pour dispenser ses cours et conseils personnalisés, l'école TatouT s'appuie sur les solides connaissances de ses instructeurs en Suisse romande ayant vécu ou voyagé durant plus semaines, voire mois à travers le monde, couvrant ainsi une large palette de destinations sur les cinq continents.

Anne Kybourg

- **Prochain cours «jeunes globetrotteurs»: jeudi 23 août de 18h30 à 21h30 au centre sportif du Mail. Inscriptions et programme sur www.tatout.ch**



Trois destinations vues par Daphné Jaquet-Chiffelle

Bali:

«La culture y est aussi douce que le climat. On dénombre peu d'agressions physiques ouvertes. Il faut surtout être vigilant pour ses biens et pour négocier les prix des hôtels et autres activités.»

Amsterdam:

«Certaines consommations sont illégales. Les doses de substances peuvent

être très hautes. Chacun fait ses choix, mais il ne faut pas prendre cet acte à la légère. Dans le cas où la personne décide de consommer, il vaut mieux bien s'entourer. On ne le fait pas tout seul et pas avec n'importe qui. Si ça tourne mal, il faut pouvoir compter sur le soutien de personnes de confiance.»

Inde:

«En tant que femme, je ne voyagerais pas seule dans certaines parties du pays. Les cas d'agressions et de violences sexuelles sont nombreux dans certaines régions, il n'existe pas ou très peu de contrôles. Les touristes paient parfois leurs vacances à l'avance et découvrent qu'il n'y a pas d'hôtel, ni d'activités.»