

**INTERVIEW 2021 EBOOK « SEULE EN VAN »**  
**AURÉLIE M. / @AUWHITEMOON**

**Présentation.**

- **Prénom :** Aurélie
- **Date de naissance :** 30 janvier 1989
- **Département ou région :** Aude (11) et Pyrénées-Orientales (66)
- **Compagnon de route :** Un chat mais il ne fait pas parti du convoi. Il a retrouvé sa vraie nature depuis qu'il n'est plus à Paris. Je me voyais mal le priver de sa liberté alors que je la prône à travers ce mode de vie.
- **Surnom du véhicule :** « Auw » est le surnom qu'un ami m'avait attribué et « White moon » est la continuité pour désigner mon van. J'aime l'idée de voyager, manger, dormir et vivre « dans » et « avec » la lune.
- **Modèle et marque du véhicule :** Ford Transit Custom L2H2
- **Profession :** Directrice artistique devenue paysanne.
- **Nombre de pays visités solo :** Mon pays natal, la France. Mon projet d'escapades agricoles a vu le jour en 2020.
- **Projet 2021 :** Je poursuis mon « Happy Farm Road Trip », je sillonne les routes à la rencontre de personnes inspirantes ayant un nouveau regard sur l'agriculture.
- **Où suivre tes aventures ?**  
[www.instagram.com/auwhitemoon](http://www.instagram.com/auwhitemoon)  
[www.instagram.com/aureliemennessier](http://www.instagram.com/aureliemennessier)  
[www.aureliemennessier.com](http://www.aureliemennessier.com)

Je suis une femme curieuse, sensible, ayant le goût de l'aventure. Dans une autre vie, j'étais directrice artistique freelance et en agence à Paris. Un jour, je suis tombée gravement malade et par la force des choses, j'ai revu l'ordre des priorités dans ma vie. C'est ainsi que j'ai tout quitté pour construire une nouvelle vie plus en aspiration avec la personne que je suis

L'idée du van est née lorsque mon changement d'orientation professionnelle s'est dessiné il y a deux ans : aménager mon van pour partir vadrouiller, visiter et acquérir de l'expérience dans les fermes aux pratiques inspirantes dans le but de créer par la suite une micro ferme.

Concernant l'aménagement, j'ai tout réalisé de mes petites mains, de A à Z. À travers mes stories « à la une » sur Instagram, je dresse le déroulé des travaux par secteur (eau, meubles, isolation...).

Je souhaite montrer que, sans connaissances particulières en aménagement et en étant débrouillarde, il est possible pour une femme de réaliser seule l'ensemble de l'aménagement de son van.

À travers mon témoignage, j'espère inspirer d'autres femmes à se lancer dans l'aventure et qu'elles prennent confiance en elles, et voir l'énergie collective se réveiller. Vous pouvez d'ailleurs m'écrire sur mon compte Instagram pour diverses questions, je me ferais un plaisir de vous répondre.

La vanlife ouvre à la méditation, à la contemplation et à la connaissance de soi. Le plus beau voyage que l'on puisse réaliser, c'est le voyage intérieur comme découverte de soi.

## La décision.

### D'où te vient l'idée de la vanlife ?

J'ai déjà voyagé seule en sac à dos à plusieurs reprises et j'ai toujours voulu avoir un van. Intriguée par cet imaginaire qui fait rêver, j'ai décidé de tenter l'aventure.

### Quel déclic t'a poussée à te lancer ?

Une maladie m'ayant handicapée durant deux années. La construction du van de A à Z a été pour moi une reconstruction intérieure.

### Comment l'as-tu annoncé à ta famille ?

Ma famille m'a toujours soutenue quoique je fasse. J'aime la diversité, la métamorphose, l'expérimentation, j'ai toujours vécu de cette façon alors ils sont habitués à ma personnalité. Le van, c'est une expérience de plus.



## Le van.

### Pourquoi avoir choisi ce véhicule ?

Je voulais un véhicule plutôt petit afin de se garer en ville facilement (c'est ma maison et donc mon véhicule de tous les jours) tout en pouvant me tenir debout à l'intérieur, c'est l'avantage de faire 1,57 m ! De plus, je souhaitais un camion plutôt récent pour éviter les problèmes mécaniques avec un budget de 10 000 €.

### Comment est-il aménagé ?

Il comprend :

- une cuisine avec un réchaud au gaz, un évier, un réfrigérateur, une table coulissante pour manger.
- Une banquette faisant office de salon et de bureau en journée, puis lit double au soleil couchant.
- Une douche de pont extérieur.
- Une douche intérieure dans un tonneau de chêne !
- Un chauffage Webasto chinois, installé sous les conseils avisés de @vanlifebzh !
- L'eau chaude est à venir, sûrement un chauffage électrique de bateau...
- Deux fenêtres teintées semblables à celles d'origine par le constructeur.
- Un petit lanterneau.

### Comment fais-tu pour avoir de l'électricité ?

Il y a trois sources d'alimentation électrique :

- Deux panneaux solaires de 100W chacun,
- Une entrée 220V avec la possibilité de charger la batterie via le chargeur/convertisseur,
- Un chargeur/booster couplé à la batterie moteur via l'alternateur qui permet de recharger la batterie auxiliaire en roulant.

### Comment fais-tu pour te chauffer l'hiver et ne pas étouffer l'été ?

J'ai un chauffage Webasto chinois fonctionnant au gasoil. Facile à poser, il est très efficace et chauffe rapidement. L'été, en journée, je suis rarement dans mon van et la nuit je dors avec les portes ouvertes.



### Aménagement / rénovation.

#### Quels sont tes travaux d'aménagement ?

J'ai beaucoup potassé sur les réseaux sociaux et j'ai intégré des groupes d'entraide sur Facebook : « Objectif : aménager son fourgon soi-même » ou encore « Atelier électrique du fourgon et du camping-car ». J'ai interrogé des professionnels de l'aménagement de van et de camping-car mais aussi des électriciens. De plus, sur Instagram, j'ai la chance d'être suivie par une petite communauté de vanlifers qui m'a beaucoup aidée, surtout dans les moments où je n'en pouvais plus ! Ha ha ha !

Merci à tous pour vos précieux conseils et votre soutien. Merci à ma famille. C'était tellement encourageant, vraiment ! Étant donné que j'ai souhaité vivre l'expérience de la « vanlife full time », il était primordial que cet espace de 5 m<sup>2</sup> puisse contenir tout le nécessaire pour être cosy. Pour commencer, le van est isolé avec une couche de liège haute densité de 4 mm sur l'ensemble des murs et au plafond + panneaux Trio Biofib (chanvre, coton, lin) 45 mm + un pare-vapeur Intello. Pour le sol, un contreplaqué de 15 mm marine + liège expansé 20 mm + parquet liège. Dans un souci écologique, j'ai tenté de sourcer au mieux les matériaux utilisés.

### **As-tu fait les formalités VASP ?**

Globalement, j'ai suivi les formalités VASP en termes de sécurité évidente, surtout pour les aérations et les meubles. Néanmoins, mon chauffage n'est pas homologué. Par choix, je ne compte pas homologuer mon van en VASP.



### **L'hygiène.**

#### **Comment fais-tu pour te laver ?**

Encore en construction, j'ai passé mon premier été sans douche, ni cuisine. Comme j'étais le plus souvent en pleine nature, je remplissais une bouteille de deux litres percée de quelques trous que je laissais chauffer au soleil à travers le pare-brise. Je fais chauffer une casserole en automne. Et j'installerai un chauffe-eau électrique l'hiver.

Une petite douche, économique, chaude, nue en pleine nature pour mon plus grand bonheur ! Plus rarement, j'utilisais les douches à la plage, loin de l'agitation estivale, la nuit avec pour vue l'océan. Une fois, j'ai demandé à un camping pour prendre une douche et repartir mais j'ai été tellement bien accueillie par Alain que je suis restée 3 jours (camping La Giandola à Gorbio). Sans oublier, les quelques douches offertes gracieusement par des vanlifers. Et parfois, il y a des jours comme ça où tu ne te laves pas. Tu sens le soleil sur ta peau et le vent qui balaie tes cheveux.

#### **Comment fais-tu tes besoins ?**

Dehors, et comme les anciens, j'ai un pot de chambre pour les nuits d'hiver.

**Comment laves-tu ton linge ?**

À la laverie, chez des ami(e)s ou à la main.

**Comment gères-tu les eaux propres et sales ?**

Le plus souvent, je demande aux gens et ami(e)s sur mon chemin. Pour les eaux usées, je les vidange là où je suis, si cela est possible, car j'utilise uniquement des produits 100% naturels. Sinon, dans les aires de camping-car.

**La vanlife à plein temps (définitif ou à long terme).****Est-ce qu'on se sent autant en sécurité en van que dans une maison ?**

Si ce n'est même plus !

**Doit-on faire des démarches administratives particulières ?**

C'est une bonne question !

**Comment fais-tu pour recevoir ton courrier ?**

Chez mes parents.

**Comment avoir Internet dans son van ?**

Avec mon téléphone portable.

**Road trip.****Prépare-tu tes road trips ?**

J'aime prévoir sans prévoir ! J'aime suivre un fil rouge tout en laissant le cours des choses opérer au gré des rencontres et des conseils. Sur un coup de tête, je peux partir cette nuit ou demain matin à l'aube. C'est avant tout un état d'esprit selon mes états d'âmes et mes envies de découvertes, de surprises, de rebondissements et d'aventures. Un voyage coloré, vivant, amoureux et songeur.

### **Comment créer un plan d'itinéraire ?**

Je mets quelques points où j'aimerais aller sur Google Maps. La plupart du temps je ne les utilise pas car le riche tourbillon de l'aventure m'emporte vers d'autres contrées. Je suis toujours au bon endroit avec les bonnes personnes !

### **Qu'as-tu préféré dans tes road trips ?**

Je suis restée en France jusqu'à maintenant. J'y ai découvert plein de beaux endroits et j'ai fait des rencontres impossibles autrement. De toute évidence, les moments de partage, et la spontanéité qui en découle, sont ceux que je préfère.

### **Quels pays conseilles-tu pour un premier road trip solo ?**

Celui qui te fait rêver car tu sauras trouver les ressources pour te faire confiance et sortir de ta zone de confort.



### **Comment les gens se comportent-ils vis-à-vis de toi ?**

Les gens se comportent toujours bien. C'est notre attitude qui fait toute la différence.

### **Comment fais-tu pour trouver des spots dodo ?**

L'application Park4night, des recommandations et surtout j'écoute mon intuition.

### **Qu'as-tu ressenti lors de ta première nuit seule dans un lieu isolé ?**

Je n'ai pas laissé mon mental avoir raison de moi. J'ai simplement écouté mes ressentis et ma petite voix, et comme je me sentais bien, je suis restée. C'est de cette façon que je choisis les lieux où me poser pour dormir.

### **As-tu rencontré des problèmes mécaniques ?**

Mécanique, aucun souci à déplorer. Néanmoins, plusieurs crevaisons car j'emprunte régulièrement les chemins de traverse.

### **Que faire lorsqu'on ne parle pas la langue du pays visité ?**

On parle italien ! On parle avec les mains ! Ha ha ha ! Le langage corporel en dit beaucoup plus !

### **Quels sont tes meilleurs souvenirs ?**

Ils sont nombreux mais je vais décrire un moment de partage et de spontanéité représentatif de ma vanlife.

Je me souviens de l'été 2020 sous un soleil de plomb. Je m'amuse à faire des sauts de puce, de parking en parking, tout le long de la route des gorges du Verdon pour y observer Mère Nature sous ses plus belles coutures. Après plusieurs arrêts, je m'aperçois, ou plutôt devrais-je dire nous nous apercevons, avec un autre vanlifer prénommé Laurent, que nous faisons exactement la même chose. Nous avons plaisanté quelques minutes à ce sujet puis chacun a repris sa route. Je décide de m'arrêter quelques villages plus loin pour aller manger au restaurant et contre toute attente, je croise Laurent dans son van en train de se garer. J'ouvre la vitre et lui lance en rigolant : « On va manger au resto ? ». Il me répond « Allons-y ! ». Nous avons fait connaissance autour d'une pizza et nous sommes allés regarder les étoiles sur un super spot que Laurent connaissait. On a passé deux jours ensemble à profiter de la région.

Voici une photo - souvenir de ce moment :



### **La solitude et les rencontres.**

#### **Pourquoi partir seule ? Y a-t-il une différence avec le voyage à deux ?**

Pour se retrouver avec soi-même. C'est important pour moi d'avoir des moments seule avec moi-même, se retirer dans son temple ambulant pour faire le point, clarifier des choses sur soi. Partir seule participe à se connaître, à s'accepter tel que l'on est, sortir de sa zone de confort, vadrouiller à sa guise. Je le vois comme une quête initiatique. Dès que l'on est deux, c'est forcément différent, c'est aussi riche car le partage c'est la vie !

**Voyage-t-on seule en étant en couple ?**

Où, tout est possible !

**Comment affronter la solitude ?**

En réalité, on ne reste jamais longtemps seule.

**Comment aborder des inconnus ?**

J'avoue être sociable alors c'est assez naturel chez moi d'aborder les gens spontanément.

**Comment éviter les mauvaises rencontres ?**

Écouter son intuition.

**Quels avantages et inconvénients à voyager seule ?**

La solitude peut parfois peser pour certaines personnes.

Les avantages : la liberté d'aller, de rester où l'on veut et le temps que l'on veut. Apprendre à se connaître.



## Règles de sécurité.

### T'es-tu déjà sentie en danger ?

Jamais, mais il m'est arrivé de quitter les lieux car je me sentais mal à l'aise au niveau énergétique.

### Quels sont tes moyens de défense ?

La pensée positive et adopter une attitude confiante.

### Des règles de sécurité à suivre ?

Développer son intuition.

### Comment éviter un cambriolage ?

Faire preuve de bon sens et ne laisser aucune affaire qui pourrait susciter les convoitises. Éviter de penser à ça justement, pour ne pas l'attirer.

### Comment éviter de perdre ses clés ?

Je mets toujours les clés au même endroit. Dans mon van, je peux toujours sortir sans les clés, même en étant enfermée dedans.



## Conclusion.

### Est-ce que la vanlife a changé quelque chose chez toi ?

C'est transversal. Je suis encore plus à l'écoute de mon environnement, des autres et de moi-même.

### Penses-tu pouvoir redevenir totalement sédentaire ?

Totalement ? Je ne pense pas. Je suis de nature curieuse, j'aime la nouveauté, les rencontres, la vie et explorer différentes façons de vivre sa vie à travers des personnes inspirantes. Pourquoi ? C'est un état d'être avant tout.

### **Je suis angoissée et j'ai peur, quels conseils me donner ?**

Respirer ! Accepter de cheminer vers la rencontre de soi. Commencer par se demander si cette angoisse, ou cette peur, est réellement fondée. Aller chercher l'origine de celle-ci afin de la transcender et de se libérer des schémas sociétaux, familiaux, etc.

- Ce que tu penses, tu le deviens.
- Ce que tu ressens, tu l'attires.
- Ce que tu imagines, tu le crées.
- Devenons ce que nous sommes réellement.

### **Peut-on être vanlifeuse et éco-responsable ?**

On pourrait dire que le carburant pollue plus que de vivre dans une maison bien que tout soit relatif. Il est plutôt question de savoir comment nous consommons. Certes, on fait peut-être plus de kilomètres mais on prend réellement conscience des choses quand elles nous manquent ou que les quantités sont limitées, c'est le cas pour l'eau. Dans un van, j'ai envie de dire que chaque goutte compte. Je fabrique mes cosmétiques et mes produits ménagers, de ma crème hydratante au dentifrice, de ma lessive au nettoyant pour le sol. J'utilise le plus possible des produits réutilisables : coton-tige en silicone, cup menstruelle. Je favorise le zéro déchet. J'essaie de sourcer tous les produits avec lesquels je m'alimente, le plus souvent en circuit court afin de valoriser les producteurs locaux.

### **Comment prendre ses photos souvenirs ?**

Je demande aux personnes rencontrées sur mon trajet.

### **Quels objets sont indispensables selon toi en van ?**

Des pinces et des aimants pour accrocher tout type d'objet.

### **Quelles applications recommandes-tu ?**

Park4night même s'il n'y a pas tout mais c'est bien quand on arrive dans un lieu que l'on ne connaît pas ou pour les arrivées de nuit.

### **Documentation et citation ?**

Le film « Into the Wild » réalisé par Sean Penn.

La citation « Voyager : se fouiller l'intérieur à grands coups de dehors. » d'Anne-Marie Brassard.





## BILAN 2023

**Deux ans se sont écoulés depuis l'écriture de ces interviews recueillies en 2021.**

Ces deux dernières années ont été ponctuées de nouveautés, de changements et d'aventures !

Je me suis retrouvée à dormir avec des chevaux, à avoir un renard comme hôte lors d'une soirée, à finalement rester des jours sans sortir de mon van car j'y suis tellement bien, à faire le tour de la Corse en un mois pour me reconnecter à moi-même et à mes racines, à passer la journée avec des conifères gigantesques, à emmener ma sœur handicapée en van pour la première fois et savoir qu'elle a adoré ça. Maintenant, on a nos petits rituels de road trip ensemble.

L'an dernier, après moultes réflexions, j'ai décidé de partager l'expérience de la vie en van aux personnes désirant découvrir ce mode de vie, j'ai donc inscrit mon van sur la plate-forme de location Wikicampers.

Finalement, cette expérience permet de mutualiser et surtout de permettre aux personnes de vivre des expériences de voyage inoubliables car, bien souvent, ce sont des premières fois !

