

Ebook

11 CLÉS POUR UNE EXPATRIATION RÉUSSIE



Avant-propos

Quelques chiffres

Avant

#01

Pourquoi dois - je préparer mon expatriation?

#02

Suis-je la bonne personne?

#03

Partir en couple, est-ce une décision commune?

#04

Expérience pro à l'étranger: qu'est-ce qui m'attend?

CONTENU

#05

Et ma vie personnelle à l'étranger?

#06

Comment m'y préparer?

Pendant

#07

Quelles sont les bonnes attitudes à adopter?

#08

Quels sont les pièges?

#09

Loin des yeux mais pas loin du coeur

CONTENU

Après

#10

Comment valoriser mon expatriation à mon retour?

#11

Comment? Il y a un autre choc culturel?

CONCLUSION

**POURQUOI FAIRE
APPEL A NOUS?**

**EN QUOI CONSISTE
NOTRE
ACCOMPAGNEMENT?**

CONTENU

AVANT-PROPOS

Ici il ne s'agira donc pas de vous donner des conseils juridiques, financiers ou autres mais des clés de questionnement vous amenant à faire votre propre choix, selon votre propre situation. Pour un accompagnement personnalisé, n'hésitez pas à nous contacter.
« copyright - tous droits réservés à Cultural Bridges & Dessine ta vie Coaching »



L'idée de partir vivre à l'étranger dans une culture différente de la vôtre vous taraude ? Que vous partiez pour des raisons familiales, professionnelles ou de choix de vie... pour une durée déterminée ou indéterminée ; vous avez des décisions à prendre pour dessiner votre nouvelle vie.

Au-delà de toutes les infos pratico-pratiques déjà disponibles sur Internet, nous avons à cœur de vous offrir, ainsi qu' à votre famille, les informations complémentaires ayant trait à l'état d'esprit et le regard à développer, essentiels, pour une expatriation.

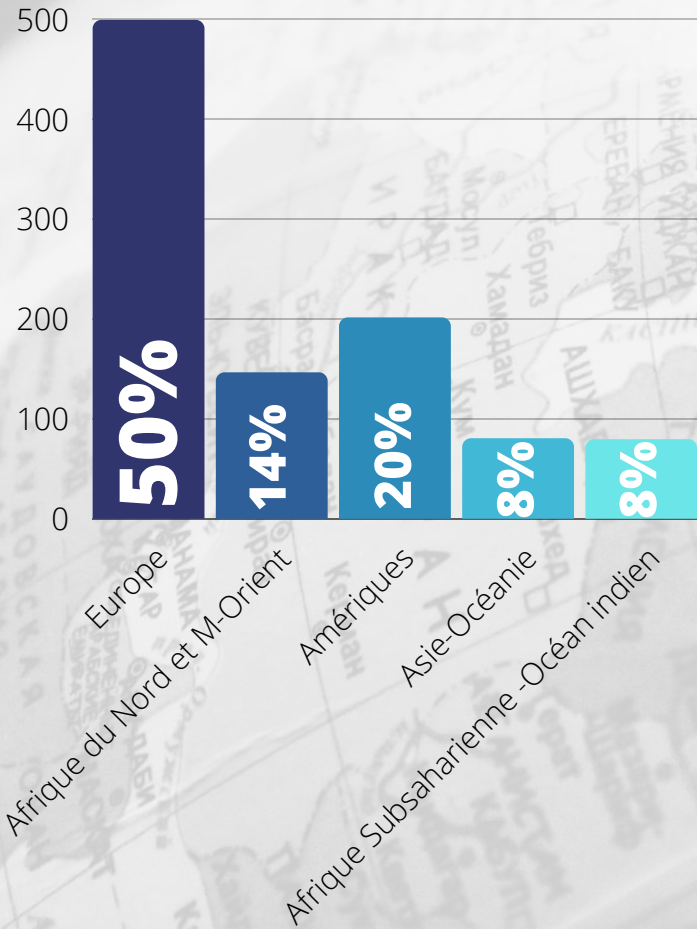
A travers cet ebook, nous souhaitons dresser une liste non exhaustive des différentes phases que constitue une expatriation et les questionnements qui l'accompagnent. Chaque situation étant unique et individuelle, vous vous reconnaîtrez peut-être plus dans certains aspects que dans d'autres.

Ceci est donc un Ebook gratuit qui apporte des réponses succinctes et visuellement digests.

Nous nous réjouissons d'approfondir ces questions avec vous et de trouver les solutions qui vous ressemblent.

QUELQUES CHIFFRES

Au 1er janvier 2021, selon le ministère de l'Europe et des affaires étrangères, près de 1,7 million de français vivent à l'étranger et sont inscrits au registre des français établis hors de France et indique une légère baisse depuis 2018. Mais on estime à plus de 2,5 millions de français expatriés.



#01

POURQUOI DOIS-
JE PRÉPARER
MON
EXPATRIATION?

AVANT

LA VIE D'EXPAT, CE N'EST PAS DES VACANCES TOUT FRAIS PAYÉ COMME CELA SE DISAIT À L'ÉPOQUE



Il est important de bénéficier d'une approche intégrale et d'avoir des attentes réalistes de l'expatriation. La vie d'expat c'est entre autres perdre ses systèmes de support et sa grille de lecture habituelle, ce qui conduit souvent à des montagnes russes émotionnelles lors du séjour.

Le fait de comprendre les phases qui accompagnent une expatriation - et notamment celles du choc culturel - est essentiel pour se préparer à y faire face une fois sur place, prendre les bonnes décisions et rester zen!

Au delà des différences culturelles et des préparatifs pratico-pratique, se préparer dans sa tête sera un facteur clé dans la réussite de ce projet de vie.

PRÊT AU
DÉCOLLAGE >

#02

**SUIS-JE LA BONNE
PERSONNE?**

AVANT

UN TEL CHANGEMENT D'ENVIRONNEMENT FAIT APPEL À DU SAVOIR-FAIRE MAIS AUSSI À DU SAVOIR-ÊTRE

Les critères de compétences professionnelles ne représentent qu'un aspect du profil à avoir pour réussir son expatriation.

Les traits de personnalité sont tout aussi importants.



Celui ou celle qui change de pays doit être prêt à s'adapter à de nouvelles conditions de vie et de travail mais aussi à faire face à de nouveaux défis.

Ceci nécessite :

- une ouverture d'esprit,
- de la tolérance et de la confiance en soi
- une résistance au stress
- et la volonté de s'adapter.

Ce sont des compétences sur lesquelles nous travaillons lors de notre accompagnement.

PRÊT AU
DÉCOLLAGE >

#03

PARTIR EN
COUPLE, EST-CE
UNE DÉCISION
COMMUNE?

AVANT

C'EST UNE DÉCISION D'ÉQUIPE !



Dans le cas où seule une personne du couple serait à l'origine de l'expatriation, cette nouvelle phase de vie est susceptible d'entraîner un certain nombre de frustrations et de sacrifices de l'accompagnant.e. Il arrive parfois qu'un décalage personnel et/ou professionnel en résulte.

Si le/la partenaire se sent à l'aise avec cette nouvelle tranche de vie à l'étranger cela augmente les chances de réussite de l'expatriation. C'est la raison pour laquelle il est important d'impliquer le/la partenaire dans les réflexions, les discussions et les préparatifs liés à l'expatriation.

Ainsi, notre accompagnement s'adresse aux deux partenaires et à leurs adolescents.

PRÊT AU
DÉCOLLAGE >

#04

EXPÉRIENCE
PROFESSIONNELLE
À L'ÉTRANGER:

QU'EST CE QUI
M'ATTEND?

AVANT

COMPRENDRE LA CULTURE DES AFFAIRES LOCALES POUR MIEUX S'ADAPTER ET ÉVOLUER



Une expatriation est une opportunité de se révéler et de développer d'autres compétences sociales et managériales.

Partir à l'étranger c'est également accepter les situations d'incompréhension liées à la langue mais également aux différences culturelles et managériales qui conduisent parfois à des conflits. Il n'est pas rare d'observer chez les expatriés un sentiment de frustration car il.elle se rend compte du décalage entre sa propre manière de travailler et de communiquer et celles employées dans le nouveau pays.

Ici aussi, se munir des clés de communication associés au cadre culturel avant de partir permet de mettre toutes les chances de son côté pour mener à bien les projets professionnels.

PRÊT AU
DÉCOLLAGE >

#05

ET MA VIE
PERSONNELLE À
L'ÉTRANGER?

AVANT

VIVRE À L'ÉTRANGER C'EST VIVRE UN ÉVENTAIL DE SITUATIONS ET D'ÉMOTIONS DE MANIÈRE AMPLIFIÉE.



A titre individuel et au delà des frustrations liées à la langue et à la culture locales, une expatriation est aussi une opportunité rare pour s'ouvrir sur le monde et sur soi-même.

Elle permet de s'enrichir d'un réseau de personnes très différentes, d'apprendre ou d'approfondir une langue et une culture.

Cela peut aussi être l'occasion pour l'accompagnant.e de tenter des choses qui ne seraient pas possibles ou envisageables dans son cadre de vie d'avant et faire le point sur sa carrière et/ou sur le sens qu'il.elle veut donner à sa vie.

PRÊT AU
DÉCOLLAGE >

#06

COMMENT M'Y
PRÉPARER?

AVANT

INVESTIR DU TEMPS AVANT POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ PENDANT !



Bien définir son projet de vie, rassembler les informations dans tous ses aspects sur le futur lieu de vie et prévoir ses propres stratégies lors de moments sensibles lié au choc culturel et à l'éloignement de votre pays et culture d'origines.

L'accompagnement que nous vous proposons couvre tous ces aspects essentiels à une bonne préparation.

Nous vous offrons également en bonus la check list des démarches administratives à réaliser avant votre départ.

PRÊT AU
DÉCOLLAGE >

#07

QUELLES SONT LES
BONNES ATTITUDES
À ADOPTER?

PENDANT

PEU IMPORTE VOTRE DESTINATION, VOTRE POSTURE SERA DÉCISIVE



Il ne s'agit pas de répondre à cette question avec une liste de "DOs and DONTs" adaptés au pays vers lequel vous vous dirigez mais plutôt de rappeler les principes universels qui vous seront utiles où que la vie vous mène. Ces principes qui peuvent paraître simples sont essentiels pour appréhender un environnement nouveau:

- être curieux.se. Plus vous apprendrez sur votre nouveau pays, plus vous aurez de clés pour mieux le comprendre.
- être ouvert.e aux différences et aux nouveautés en évitant de juger.
- être patient.e et indulgent.e envers les autres et envers soi-même. Les moments de frustration, de tristesse et de déboussolement font partie intégrante d'une expatriation. Accepter que cette étape de votre vie ne soit pas nécessairement un long fleuve tranquille vous permet de relativiser les moments compliqués, mieux les comprendre et in fine de grandir.

PRÊT POUR LE RYTHME
DE CROISIÈRE >

#08

QUELS SONT LES PIÈGES?

PENDANT

CONNAÎTRE LES GRANDS CLASSIQUES VOUS ÉVITERONT QUELQUES CHUTES

Après avoir évoqué des principes de base pour accueillir l'aspect étranger de votre futur cadre de vie et de travail, voici une liste non exhaustive des pièges dans lesquels il est facile de tomber si l'on n'y prête pas garde:

- Arriver en terrain conquis: sur le plan professionnel, partir du principe que sa manière de communiquer et de travailler est forcément la meilleure/la plus efficace,... .Et dans le domaine personnel, imaginer que puisque cela a toujours fonctionné "chez moi", cela fonctionnera évidemment ailleurs aussi.





- Sous estimer l'importance de se former à la culture locale et ses particularités de management (processus de prise de décision, structure hiérarchique largement instaurée, manière d'exprimer ses idées, donner du feedback,...). Ces connaissances-là facilitent le travail de l'expat sur place et lui permettent de s'adapter plus rapidement.
- Délaisser sa vie familiale et sociale. Nouveau poste, nouveaux challenges et motivation à 100% pour réussir votre mission, vous font oublier que votre conjoint.e et/ou vos enfants doivent aussi faire face à de nouveaux challenges. La raison principale des retours prématurés est que la famille n'a pas pu ou su s'adapter.

PRÊT POUR LE RYTHME
DE CROISIÈRE >

#09

LOIN DES YEUX
MAIS PAS LOIN DU
CŒUR

PENDANT

CONTINUER À ENTREtenir SES RESEAUX PROFESSIONNELS, AMICAUX ET FAMILIAUX



Pour réussir son projet sur place et pour une meilleure réintégration il est très utile de rester dans ses réseaux malgré la distance. Dans le domaine professionnel, les statistiques montrent tristement qu'un grand nombre de « repats » soit des expats revenus de leur mission à l'étranger ont du mal à retrouver leur place, et démissionnent quelque temps après.

À titre personnel, il est important de garder le lien pour à la fois les moments difficiles/de creux qui peuvent advenir pendant le temps à l'étranger et également pour se réadapter plus rapidement lors du retour.

PRÊT POUR LE RYTHME
DE CROISIÈRE >

#10

COMMENT
VALORISER MON
EXPATRIATION À
MON RETOUR?

APRÈS

TROUVER SA JUSTE PLACE

Grâce à cette expatriation, votre éventail de compétences s'est élargi et vous seul.e êtes en mesure de les évaluer et surtout de les mettre en avant pour la suite de votre parcours professionnel.

Lors de vos derniers mois d'expatriation menez déjà une réflexion sur vos envies afin de mieux cerner votre projet professionnel à venir.



Pour cela :

- Connaissez vos talents, vos besoins, vos valeurs, vos compétences et qualités acquises lors de votre expatriation et transférables à votre retour
- Réactivez vos réseaux français qui vous donneront des pistes, vous aideront à décrypter le nouveau marché professionnel de votre pays d'origine.
- N'hésitez pas de demander à vos managers et collègues d'écrire un petit Feedback sur vos réseaux sociaux, car une fois parti il vous sera plus difficile de leur demander des recommandations.

PRÊT POUR
L'ATTERRISSAGE >

#11

COMMENT? IL Y A UN
AUTRE CHOC
(CULTUREL) AU
RETOUR?

APRÈS

LE RETOUR SE PRÉPARE AUTANT QUE LE DÉPART



Surprise! Votre pays ne s'est pas arrêté de tourner de part votre expatriation!

Une des conséquences est qu'il aura changé sans vous, et de votre côté, vos expériences vous ont fait grandir.

Ainsi, vous porterez un nouveau regard sur votre pays d'origine.

Cela n'est ni négatif, ni positif, mais plutôt le constat d'un sentiment de décalage vécu par de nombreux "repats" aussi bien au niveau sociétal qu'un sentiment de non-appartenance aux groupes familiaux et sociaux "d'avant". Cela peut conduire à se sentir un peu perdu.

Il est important de prendre les marques de votre "VOUS d'aujourd'hui" et non de votre "VOUS d'avant", le but étant que votre vie professionnelle, familiale et personnelle, profite de l'expérience tellement enrichissante et précieuse liée à une expatriation.

PRÊT POUR
L'ATERRISSAGE >

CONCLUSION





Évidemment il peut y avoir la difficulté de la langue, le changement de climat et la biodiversité qui va avec. Il y a aussi ces envies d'un produit ou d'un plat bien de chez nous. Mais surtout le manque des êtres chers et le mal du pays.

Il est alors tout à fait normal et nécessaire que chacun puisse accueillir, identifier et écouter ce que ses émotions veulent dire. Se regarder avec bienveillance afin d'abord de faire le deuil de votre vie d'avant, puis de mettre des actions en place et des solutions pérennes afin de profiter pleinement de cette expérience. Et enfin regardez votre rétroviseur et constatez tout le chemin parcouru, tous les apprentissages sur vous-même et les autres que vous avez développés.

Si des peurs persistent, ou bien vous souhaitez clarifier vos motivations, ou encore vous désirez développer vos compétences interculturelles... ou bien encore d'autres thématiques qui vous interrogent, n'hésitez pas à nous contacter.

**POURQUOI FAIRE
APPEL À NOUS?**





Prêts pour l'aventure? Expats et futurs expats, embarquez avec nous pour mettre toutes vos chances de votre côté et ainsi réussir votre expérience à l'étranger.

Vous souhaitez :

- avoir les clés pour appréhender une nouvelle culture dans le milieu professionnel et au quotidien
- découvrir les différentes phases et challenges liés à l'expatriation
- en tant qu'accompagnant.e développer votre confiance en libérant vos talents et révéler vos potentiels
- trouver vos propres stratégies pour faire de ce nouveau pays votre nouveau chez vous
- profiter de cette parenthèse pour faire un bilan et définir votre projet de vie
- (re) trouver de la motivation et du sens à son projet de vie, en particulier si vous avez vécu plusieurs expatriations.
- préparer votre retour dans votre pays d'origine aussi bien en tant que professionnel qu'en tant que famille.

Si un ou plusieurs de ces thèmes ont suscité votre intérêt, nous serons ravies d'être votre partenaire tout au long de ce nouveau chapitre de vie.



Emily Verhee

Diplômée de l'école de commerce de Göteborg (Suède) et de l'université de Lyon II, Emily Verhee est Consultante et Formatrice certifiée en Communication Interculturelle.

De nationalité franco-britannique, Emily a vécu en France, au Royaume-Uni et en Suède. En Allemagne depuis 20 ans,

son parcours personnel et professionnel l'amène à collaborer avec des personnes de différentes cultures dans des secteurs divers tels que celui de la publicité et de l'investissement. De nationalité franco-britannique, Emily a vécu en France, au Royaume-Uni et en Suède. En Allemagne depuis 20 ans, son parcours personnel et professionnel l'amène à collaborer avec des personnes de différentes cultures dans des secteurs divers tels que celui de la publicité et de l'investissement.



Cécile Solar

Coach professionnelle certifiée (membre accrédité par la Fédération internationale de Coaching) offre un accompagnement pluriel à tous ceux qui veulent révéler leurs potentiels. Elle utilise à la fois une approche neurocognitive comportementale et l'art coaching.

Française, vivant depuis 15 ans en Allemagne. Elle aide les expatriés et les jeunes à trouver en eux leurs propres ressources et ainsi créer la vie épanouissante qui leur convient. En résumé : Oser être soi !

INDIVIDUALISÉE, GLOBALE et UNIQUE

Notre offre recouvre aussi bien votre projet professionnel que vos aspirations personnelles.

EN QUOI CONSISTE NOTRE ACCOMPAGNEMENT?

La force de notre accompagnement est d'apporter à la fois les éléments de base essentiels à une expatriation réussie et également vous conduire à trouver votre équilibre et révéler vos potentiels.

Notre offre se décline en 3 packs différents selon les phases d'expatriation : avant, pendant et après.

Pack 1 - Expat Starter:



- **3H DE FORMATION AVEC EMILY**
pour apprendre à vivre et travailler dans une nouvelle culture
- **3H DE COACHING AVEC CÉCILE**
- **4 BONUS**

Pack 2 - Expat Booster::



- **3H DE FORMATION & CONSULTING AVEC EMILY**
pour parer au choc culturel et s'adapter à votre nouvel environnement
- **5H DE COACHING AVEC CÉCILE**
- **3 BONUS**

Pack 3 - Expat Welcome back home::



- 2H DE CONSULTING AVEC EMILY**
pour bien appréhender les challenges du retour
- 4H DE COACHING AVEC CÉCILE**
- 2 BONUS**

Ces packs sont disponibles séparément ou groupés. A partir du 2ème pack commandé, vous bénéficiez de 10% de remise !

Si votre partenaire souhaite aussi bénéficier d'un accompagnement, veuillez nous contacter pour les modalités et plus de précisions.

**Pour toutes questions ou pour faire connaissance,
n'hésitez pas à nous contacter :**

expatriationreussie@gmail.com



avec

CÉCILE

et

EMILY

JE M'ENVOLE >

expatriationreussie@gmail.com

RESSOURCES

- [Expat.com](#), la communauté des expatriés
- [Just Landed](#) – Vivre, travailler et étudier à l'étranger:
- [Expat Pro : des Experts pour les Expats](#)
- [Indigo Expat](#) : Votre expatriation
- [Ministère des Affaires étrangères](#): Préparer son expatriation - Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères
- [Service Public](#): Français expatrié : vivre à l'étranger ailleurs qu'en Europe
- [Le Petit Journal](#): Média des expatriés et Français à l'étranger | [lepetitjournal.com](#)
- [FIAFE](#): Fédération Internationale des Accueils d'expatriés Francophones à l'Étranger
- Les groupes Facebook