

# Expatriation : exaltant mais aussi perturbant

Entre volonté de s'intégrer et nostalgie de la France, s'installer dans un pays étranger est aussi un défi émotionnel.

PASCALLE SENK

**ÉTRANGER** « Jamais je n'aurais pensé que ce serait aussi compliqué. Administrativement, sociologiquement, et surtout psychologiquement, rien n'est simple ! » Ainsi Sylviane, 52 ans, résume-t-elle ses dix années de Française installée à New York.

Partie de Paris avec enthousiasme parce qu'elle y avait le sentiment de « tourner en rond », elle se sentait portée par son histoire familiale : « Mon père avait quitté la Tunisie avec

« En tant qu'expatrié, tu es comme un nouveau-né, confie-t-il. Après une lune de miel de deux, trois ans, surtout dans une ville comme New York qui est vraiment le lieu de tous les possibles, arrive un temps où celle-ci agit avec un très fort "effet miroir". C'est ce moment où l'on se rend compte qu'ici, même si tu as du talent, c'est seulement ton investissement laborieux qui fera la différence. On se retrouve alors brassé par des questions identitaires de fond : quel est le sens de ma vie ? Ma mission ? »

Dans sa clientèle, une majorité de 25-40 ans aux hauts postes, avocats ou financiers qui pensaient toucher les étoiles et se retrouvent juste, comme des milliers d'autres, à travailler 50 heures par semaine.

Face à cette crise, le coach constate deux attitudes de

« Pour beaucoup, et qu'ils soient à Sydney ou Singapour, le rapport ambivalent à la France domine, constate Nicolas Serres-Cousiné. Ils oscillent entre "j'aime, je n'aime pas" l'Hexagone, "j'ai la nostalgie du pays", et "je veux l'oublier". »

D'autres, comme Yves, 50 ans, installé en Thaïlande depuis quatre ans, résolvent ce débat en inventant de nouvelles manières de s'expatrier. Lui a choisi de faire de cette ubiquesté si difficile à vivre pour certains le point fort du projet de vie mûri avec sa femme pendant de longs mois avant même de partir. « Nous ne nous sentons pas "expats", nous nous sommes créés deux bases de vie, l'une à Paris et l'autre à Bangkok, explique ce consultant qui dirige un cabinet d'accompagnement de dirigeants occidentaux aux cultures asiatiques. Nous avons choisi ce pays qui réunit tout ce que nous souhaitons pour notre bien-être personnel et familial. Nous n'enviersons pas une date limite à cette formule. C'est en Thaïlande que nous passons le plus de temps, mais ma femme s'est organisée six séjours par an... Peut-être un jour vivrons-nous davantage en France. En attendant, Internet me permet de dîner avec ma grande fille, qui, elle, déjeune à Paris. Chaque matin je regarde le journal télévisé, lis la presse française... avant d'aller à mon cours de thaïlandais. J'ai le sentiment d'avoir "designé" notre mode de vie, d'avoir trouvé l'écosystème ubiquestaire dans lequel nous nous développons, et c'est cela qui est pleinement satisfaisant. » ■



DESSIN DOBRITZ

Moi qui ne me sentais pas française, et même n'aimais pas la France, ici, je ne supporte pas qu'on la critique !

SYLVIANE, 52 ANS, EXPATRIÉE DIX ANS À NEW YORK

six enfants et un dinar en poche, il avait su construire une vie totalement nouvelle, pourquoi aurais-je eu plus de mal que lui alors que j'étais une sœur sur place, de belles années professionnelles devant moi et l'idée de revenir un jour en France ? »

Et en effet, cette quadra tout investie dans son job a vécu les grandes années de la pub, s'est installée dans le mythique quartier de Chelsea, immergée dans le rythme exaltant de la Grande Pomme... Mais peu à peu, le charme a moins opéré. « Tu ne deviens pas quelqu'un d'autre parce que tu vis dans un autre pays, explique Sylviane. Et étrangement, je suis davantage devenue la personne que je n'aimais pas être à Paris ! » Des contradictions l'étonnent : « Moi qui ne me sentais pas française, et même n'aimais pas la France, ici, je ne supporte pas qu'on la critique ! » Elle se sent déchirée parfois : « Lors- que je dis "je vais à la maison" au sens de la formule américaine si spécifique ("go home", c'est se réfugier dans le nid, se ressourcer), eh bien je ne sais jamais de quel lieu je parle vraiment, Paris ou New York ? C'est fatigant. »

Des Français comme Sylviane, qui doutent, se sentent parfois déchirés et désenchantés par leur vie à New York, Sydney ou Bucarest mais ne veulent pas forcément rentrer au pays pour « redevenir ceux qu'ils étaient », Nicolas Serres-Cousiné en accompagne des dizaines chaque année. Celui qu'on appelle le « coach des Français à New York », rédacteur de billets consacrés à cette activité dans Le petit-journal.com, média francophone à destination des « expats », connaît ces fluctuations émotionnelles pour les avoir lui-même vécues.

« tout ou rien » : « Il y a ceux qui se fondent totalement dans leur nouveau pays et deviennent vraiment des immigrés - il confie en faire partie - et il y a ceux qui s'accrochent à leur statut de Français à l'étranger, peu perméables à la culture ambiante. » Et de raconter le cas de ce couple de compatriotes installé depuis onze ans dans la City et qui, organisant la fête anniversaire de l'un d'eux, a réussi à réunir une cinquantaine d'invités... sans aucun Américain !



**ALBANE GIACCON**  
Psychologue  
et psychothérapeute,  
spécialiste  
de l'expatriation

## « Il faut d'abord bien se connaître »

ALBANE GIACCON, psychologue et psychothérapeute, est spécialiste de l'expatriation. Elle a notamment travaillé de longues années auprès des communautés francophones de Hongkong et New Delhi.

LE FIGARO. - Qu'est, selon vous, une expatriation « réussie » ?  
Albane GIACCON. - Évidemment, tout dépend si l'on part seul ou en famille. Je crois que si chaque membre d'une famille expatriée s'épanouit dans différentes dimensions de son existence, on peut dire que cette aventure est réussie. En revanche, même s'il ne s'agit pas d'un échec à proprement parler, lorsque le conjoint ou les enfants ne sont pas heureux, il n'en va pas de même. Celui qui s'expatrie en solo doit braver les obstacles de la solitude, mais il a déjà en lui une bonne dose de courage, la capa-

cité à se prendre en main et à se servir de ses ressources pour s'intégrer au nouvel environnement. Une femme seule, cependant, aura à gérer différents niveaux de stress selon la zone de sécurité qu'elle trouve dans telle ou telle terre d'adoption : s'installer à Londres, en ce sens, n'a rien de voir avec vivre à Bombay. Mais de manière générale, ce qui permet de réussir une expatriation, c'est d'abord la connaissance qu'on a de soi et de ses besoins.

N'est-ce pas plutôt une bonne connaissance du pays où l'on s'installe qui fera la différence ?  
Bien sûr, il y a ceux qui se préparent en profondeur, accumulant toutes les informations culturelles, sociologiques et ceux qui, à l'inverse, affirment « on verra bien sur place ». Mais quelle que soit la qualité de leur préparation, l'expatriation les confron-

tera tous à des défis émotionnels et à un stress inévitable dû au changement. La majorité des « expats » vit un stress « normal », dit « adaptatif », qui les aide à s'intégrer. Puis il y a ceux qui, partant avec un rêve à la fois du pays où ils vont vivre et d'eux-mêmes, peuvent prendre de « grandes claques émotionnelles » car, sur place, ils ne seront pas à même d'utiliser leurs ressources. Le stress est très variable mais peut devenir traumatique et chronique en fonction de sa propre histoire personnelle, familiale et professionnelle. A la base, 90 % des expatriés sont heureux de partir, mais ils ne peuvent évaluer leur capacité à pouvoir digérer la frustration et les peurs générées par la différence qu'entraînera ce changement.

Vous affirmez d'ailleurs

qu'une expatriation peut agir comme une psychothérapie ?  
Oui, dans la mesure où elle oblige à se déraciner, à pouvoir couper momentanément ses liens et à analyser de manière intense ce qui se passe en soi. Ainsi, elle amène à casser sa « carte mentale » habituelle. L'expatrié est amené à se chercher une nouvelle identité propre à ce nouvel environnement.

Quels sont alors les meilleurs effets de cette « thérapie » naturelle ?  
Je pense à des expatriés qui ont su se servir de cette phase de déracinement pour révéler une facette très créative d'eux-mêmes, en se lançant dans la peinture ou l'écriture, par exemple, ou d'autres qui se sont engagés dans des associations humanitaires. Cela représente de réelles avancées.

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.



## NOUVEAU

Dans la cacophonie alimentaire actuelle, difficile de savoir quoi mettre dans son assiette pour préserver sa santé. Le Figaro et La Recherche s'associent pour démêler le vrai du faux en la matière. Ce premier numéro d'une série sur l'alimentation et la santé, sous forme d'un abécédaire, est un guide trimestriel du bien manger, pour tous les âges.

5,90 €

Actuellement en vente  
Chez votre marchand de journaux et sur [www.figarostore.fr](http://www.figarostore.fr)

