

RÉUSSIR SA VIE D'EXPAT ET S'ÉPANOUIR À L'ÉTRANGER – PAR MAGDALENA

le 15 octobre 2015 | Par L'équipe de femmexpat



Nous avons suivi tout au long de l'année son travail à la rédaction d'un livre consacré à la réussite de sa vie en expatriation. Parce que c'est un thème qui nous touche, évidemment, et parce qu'on sait qu'elle a toutes les qualités nécessaires pour apporter les réponses à cette question. Et voilà, ça y est, il est publié !

Magdalena est l'une des contributrices régulières au site FemmExpat.com. On lui doit notamment des articles sur [le deuil en expatriation](#), [les âges les plus sensibles pour l'expatriation des enfants](#), sur [la question « d'où viens-tu »](#) – pas évidente pour les nomades – ou encore sur [le mal du pays](#). Autant dire que le sujet de l'expatriation, ça la connaît !

Petit débrief avec Magdalena Zilveti-Chaland, auteure de « Réussir sa vie d'expat' » – S'épanouir à l'étranger en développant son intelligence nomade, paru aux éditions Eyrolles.

Magdalena, on te connaît par tes écrits, dis-nous un peu plus en détails qui tu es.

Je suis moi-même « expatriée » depuis plus de 10 ans en Californie, en pleine Silicon Valley. Mais le concept d'étranger est présent chez moi depuis toujours car mes parents sont sud-américains alors que je suis née en France. On parlait espagnol à la maison, j'ai appris le français à l'école. Je me suis alors construite une identité multiculturelle. Je suis diplômée psychologue de l'Université Paris V, René Descartes, et j'ai également obtenu une licence en sociologie de la culture et de la communication à la Sorbonne. J'ai travaillé en maternité, en hôpital et en entreprise. Aux Etats-Unis j'ai repris des formations de coaching, de PNL et profils de personnalité et depuis plus de 5 ans je travaille dans l'accompagnement des expatriés, où qu'ils soient dans le monde, soit en face à face dans mon cabinet, soit par skype ou téléphone. Je suis experte dans l'accompagnement des francophones vivant à l'étranger. Je travaille davantage sur la gestion des émotions et la réalisation personnelle.

Pourquoi ce livre ?

J'ai voulu [replacer l'individu au cœur de la réflexion sur l'expatriation](#) et la mobilité internationale. On en parle beaucoup dernièrement mais davantage comme un fait de société, un enjeu économique ou une fuite des cerveaux mais on ne met pas assez en avant ce que cela représente vraiment d'un point de vue humain. L'expatriation n'est pas toujours synonyme de succès et de tremplin pour une carrière. C'est également des [défis individuels et familiaux](#), des dispositions personnelles toute relatives ainsi qu'un [coût psychique a ne pas négliger](#).

Après plusieurs années à travailler auprès des français de l'étranger je constate que partir est souvent un projet qui n'est pas mentalement pleinement préparé. Dans un premier temps ce sont les questions de « quoi » et de « comment » qui nous accaparent. Monopoliées par ce qu'il faut faire, l'être est étouffé. On est pris dans les actions et dans l'urgence, il s'agit de s'installer et de trouver sa place dans un nouveau poste, dans un nouvel environnement ou dans une nouvelle école. Ensuite, les questions du « qui » et du « pourquoi » surgissent, trahissant des questions plus identitaires. Qui suis-je maintenant ? Quel est mon pays ? Où est mon chez-moi ?

L'objet de ce livre est de comprendre qu'à côté des nombreux bénéfices provenant d'une période de vie à l'étranger, le voyage peut aussi être l'objet de turbulences internes. Pour que l'expérience de l'expatriation soit une réussite, quelle que soit sa durée, [elle doit être perçue non pas comme une cassure ou une parenthèse, mais bel et bien comme une opportunité d'évolution, une étape à intégrer riche en enseignements et en expériences](#). Au-delà des acquis évidents comme un tremplin pour une carrière, l'apprentissage de nouvelles coutumes ou de nouvelles langues, l'expatrié apprend aussi beaucoup sur soi. Il développe son adaptabilité, sa tolérance et teste sa capacité à relativiser et à penser autrement. C'est une identité nomade et mosaïque qui se développe. C'est ce que je nomme l'intelligence nomade.



Comment l'as-tu construit ? A qui s'adresse-t-il ?

Ce livre présente à la fois des explications théoriques, des méthodes pratiques mais également de nombreux témoignages de ceux partis s'installer à l'étranger. Il s'adresse aux migrants et aux expatriés, futurs ou présents, partant seul, en couple ou en famille, avec l'aide d'une entreprise, d'une école ou indépendamment. Il met des mots aux maux issus de la mobilité. Il s'adresse également aux proches des expatriés pour leur offrir des pistes de réflexion et de compréhension sur ce qui se passe chez celui qui s'installe dans un ailleurs. Il s'adresse enfin à tous ceux qui veulent saisir la complexité psychologique d'une vie internationale, notamment les professionnels d'entreprises. Que ce soit en préparation d'un futur déplacement, ou bien pour comprendre les modalités inhérentes à l'expérience personnelle de la mobilité internationale, je souhaite que cet ouvrage soit un éclairage pour un voyage au bout du compte très intérieur.

Ton ouvrage est préfacé par Serge Tisseron, peux-tu nous en dire plus sur lui et sur ce qu'il a dit de ton livre ?

Serge Tisseron est psychiatre, docteur en psychologie et psychanalyste, il est l'auteur de nombreux livres sur la famille, les enfants et Internet*. C'est une personne que j'admire beaucoup. J'avais été très intéressée par le terme d'*extémité* qu'il propose pour décrire le processus selon lequel nous ne montrons aux autres que certaines facettes de notre intimité pour les valoriser, notamment dans les réseaux sociaux. J'introduis d'ailleurs dans le livre le lien entre l'*extémité* et la communication virtuelle des expatriés. Qu'il préface mon livre est un grand honneur et signe de reconnaissance pour mon travail, j'en suis très fière !

Voici un extrait de la préface de Serge Tisseron : « *Magdalena Zilveti Chaland n'invite pas seulement les expatriés à se rendre attentifs aux nouvelles opportunités offertes par leur nouvelle condition. Elle montre que la situation d'expatriation constitue d'abord une formidable occasion de remettre en question ce que nous croyons savoir de l'identité, de l'intelligence, du nomadisme et finalement de l'altérité et de la différence. Et pour cela, elle invite à envisager l'expatriation comme le lieu d'un savoir spécifique au-delà de son caractère d'expérience toujours individuelle et subjective : savoir du sujet sur lui-même, ses limites et ses possibles, mais savoir aussi sur ce qui fonde l'homme et la société humaine en général, à commencer par l'identité et les liens.* »

* Il a notamment reçu en 2002 le prix du Livre de télévision ; en 2003 le prix Stassart de l'Académie des Sciences morales et politiques ; et en 2013, à Washington, un Award du FOSI (Family Online Safety Institute) « For Outstanding Achievement » pour l'ensemble de ses travaux sur la famille, les enfants et Internet. Il est coauteur de l'avis de l'Académie des sciences « L'enfant et les écrans ».

[Commandez le livre sur Amazon](#)

Le site de Magdalena : [Intelligence Nomade](#)

Sa page Facebook : [Open the Box](#)

FemmExpat vous recommande les articles suivants :

[Lecture : les enfants et l'expatriation, des livres qui aident](#)

[Livre : l'expatriation au féminin, par Delphine Joelson Marteau](#)

[Livre : expatriées, ou l'expatriation au féminin pluriel](#)

[« Expat's world view » : un livre témoignage d'expatriés](#)

[Partager cet article](#)

 Proposez
un article



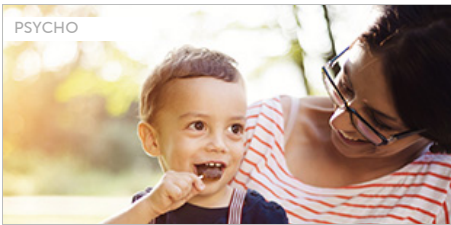
EXPLORATION PARISIENNE – ÉPISODE 5 DES CHRONIQUES D'UN RETOUR

Ou « ni d'ici, ni d'ailleurs... » Résumé de l'épisode précédent: Violetta décide de passer à l'action et commence à se pencher sur les aspects logistiques et administratifs du retour en France... Résultat : angoisse pénétrante à la vue de la very-long-list. Côté positif,...



VIVRE UN PROCÈS À DISTANCE – TÉMOIGNAGE

Quand on perd un être qui nous est cher, la terre s'arrête de tourner. Quand il faut en plus vivre un procès car celle-ci a été tuée, c'est insoutenable. Surtout quand il faut le vivre à distance car on vit à l'étranger. Il faut écouter son cœur et faire des choix difficiles. ...



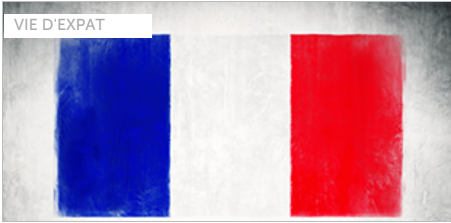
MA NOUVOU DU BOUT DU MONDE – PAR MAGDALENA

La nounou c'est ce petit nom affectueux donné à l'assistante maternelle qui s'occupe du jeune enfant lorsque les parents sont pris par des occupations le plus souvent professionnelles. Partie intégrante de la vie de l'enfant, elle s'immerge dans le quotidien familial et pénètre...



VIE D'EXPAT, TOURBILLON DE LA VIE ET GRAND DÉCALAGE

Expatriation rêvée, expatriation vécue... Quel décalage, parfois, entre le glamour que l'on projette sur cette vie et sa réalité concrète une fois sur place. Les cocotiers ne font pas tout ! Et tout le monde ne part pas en expatriation au soleil... L'expatriation fascine et en même...



LES FRANÇAIS DE L'ÉTRANGER ET LA COMMUNAUTÉ SOLIDAIRE

Les Français de l'étranger représentent près de deux millions de personnes réparties à travers le monde, de façon plus ou moins permanente. Cette communauté exporte avec elle un bagage hétéroclite de problématiques culturelles et identitaires, ainsi qu'un attachement au pays...