

— EXPATRIATION —

VOUS PRÉPAREZ VOTRE EXPATRIATION ?



*Vous avez pensé au départ.
Avez-vous pensé à préparer la traversée émotionnelle ?*

**Changer de pays, c'est bien plus
que changer d'adresse.**

C'est quitter des habitudes, des proches
et des repères. C'est découvrir un nouvel
environnement, parfois une nouvelle langue
et d'autres façons de vivre.

C'est aussi une aventure humaine qui peut
modifier les équilibres du couple et de la famille.

L'enthousiasme du départ peut côtoyer le doute.
L'excitation de la découverte peut laisser place
au manque.

Et ceux qui partent ensemble ne vivent pas
nécessairement cette aventure de la même
manière, ni au même rythme.

*Changer de pays, c'est traverser une frontière.
S'expatrier, c'est parfois en traverser
plusieurs à l'intérieur de soi.*



QUITTER
ses repères

Un départ qui bouscule
habitudes, liens et repères
familiaux.



S'ADAPTER
à un nouvel
environnement

Un nouvel univers
à apprivoiser, avec son lot
d'inconnues.



PRÉSERVER
ses relations

Des liens à distance,
des liens à reconstruire,
des besoins à exprimer.



SE RECONSTRUIRE
de nouveaux repères

Retrouver son équilibre
intérieur et créer
sa nouvelle place.



ET SI VOUS AJOUTIEZ UNE BOUSSOLE ÉMOTIONNELLE À VOS BAGAGES ?

Le Parcours Liberté Émotionnelle ADR
n'est pas une formation sur l'expatriation.

Il vous propose quelque chose de différent :
des ressources pour mieux comprendre ce qui
se passe en vous lorsque vos repères changent,
mieux identifier vos réactions émotionnelles
et relationnelles, et retrouver plus facilement
votre capacité à choisir votre direction.

Parce qu'au cours d'une expatriation,
il ne s'agit pas seulement de savoir
où vous allez.

Il peut aussi être utile de savoir
comment vous souhaitez vivre le voyage.

LES 5 ÉTAPES DU PARCOURS LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE



VOTRE EXPATRIATION A UNE DESTINATION. VOTRE ÉQUILIBRE MÉRITE AUSSI D'AVOIR UN CAP.



Le Parcours Liberté Émotionnelle ADR peut devenir l'une des ressources de votre voyage :
pour mieux vous comprendre, préserver vos relations et traverser plus consciemment
les changements qui accompagneront cette nouvelle étape de votre vie.



PARCOURS LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE ADR
Votre journal de bord émotionnel

ADR
CITY