

**E-book
Gratuit**

An illustration of a yellow tram with a white roof and a large acoustic guitar, both set against a warm, orange-toned background.

PORTUGAL, LE RÊVE OU LA GALÈRE?



SOLENN & KEVIN

Table des MATIÈRES

1 INTRODUCTION - NOTRE HISTOIRE, NOTRE DÉCLIC
10 ans d'hésitations, une décision, un nouveau départ au Portugal.

2 POURQUOI TANT DE FRANCOPHONES CHOISISSENT LE PORTUGAL ?
Climat, fiscalité, qualité de vie... les raisons qui attirent chaque année des milliers de francophones.

3 CE QUE VOUS NE VOYEZ PAS SUR INSTAGRAM
Les réalités du terrain : lenteurs administratives, adaptation, barrières culturelles.

4 CE QU'ON A TROUVÉ ICI, EN FAMILLE
Vie de couple, éducation des enfants, lien avec la nature... ce que le Portugal a changé pour nous.

5 LES VRAIES QUESTIONS À SE POSER AVANT DE PARTIR
Un test d'honnêteté pour voir si vous êtes vraiment prêt(e) à franchir le pas.

6 CONCLUSION - CE QU'ON AURAIT AIMÉ ENTENDRE AVANT DE PARTIR
Un message sincère pour ceux qui hésitent encore à changer de vie.

7 ET MAINTENANT ?
Démarches, fiscalité, scolarité, véhicule, experts locaux : tout ce qu'il vous faut pour réussir.





NOTRE HISTOIRE, NOTRE DÉCLIC

10 ans d'hésitations, une décision, un nouveau départ au Portugal.
Je m'appelle Solenn, je suis maman de deux merveilleux petits garçons et compagne de Kevin. Ensemble, on a longtemps rêvé d'une vie différente. Une vie plus libre. Plus simple. Plus ensoleillée aussi.
Pendant plus de 10 ans, on en a parlé. Parfois sérieusement, parfois en rigolant. On regardait les billets d'avion, les maisons en ligne, les blogs d'expats. Puis on remettait à plus tard.
Toujours une bonne excuse : les enfants sont encore petits, le travail, la maison, la peur du saut dans le vide...
Et puis, en septembre 2024, on l'a fait.
On a tout bougé. On est partis. On s'est installés au sud du Portugal, à Vilamoura, en famille.
Et tu sais quoi ?

***“Le meilleur moment pour le faire, c'était il y a 20 ans.
Le deuxième meilleur moment... c'est maintenant.”***

Ce guide, je l'écris pour vous.
Ceux qui en rêvent, mais qui doutent. Ceux qui veulent du concret. Ceux qui ont besoin de réponses vraies, pas juste de photos de coucher de soleil.
Je ne suis pas coach en expatriation, ni fiscaliste. Je suis une femme, une maman, une entrepreneuse, une humaine qui a sauté le pas. Et qui ne le regrette pas une seule seconde.
Ce livre ne vous dira pas quoi faire. Il vous montrera pourquoi nous, on l'a fait, comment ça a changé notre vie, et surtout... comment ça pourrait bien changer la vôtre.

CLIMAT, FISCALITÉ, QUALITÉ DE VIE... LES RAISONS QUI ATTIRENT CHAQUE ANNÉE DES MILLIERS DE FRANCOPHONES.

Pourquoi TANT DE FRANCOPHONES CHOISSISSENT LE PORTUGAL ?

Climat, fiscalité, qualité de vie... les raisons qui attirent chaque année des milliers de francophones.

Depuis plusieurs années, le Portugal attire un nombre croissant de francophones : Français, Suisses, Luxembourgeois, Belges, Canadiens... Et ce n'est pas un hasard.

Voici pourquoi autant de familles, de retraités, de couples et de jeunes actifs font ce choix :

UN SOLEIL GÉNÉREUX PRESQUE TOUTE L'ANNÉE. DES HIVERS DOUX, PARTICULIÈREMENT EN ALGARVE.

1 **Le climat**
Un soleil généreux presque toute l'année. Des hivers doux, particulièrement en Algarve. Peu de pluie. Beaucoup de lumière. Un vrai bonheur pour le moral et la santé.

2 **Le coût de la vie**
Même s'il augmente, il reste plus doux que dans beaucoup de pays francophones, surtout en dehors des grandes villes. Manger au restaurant, vivre au bord de la mer, offrir des activités aux enfants : tout devient plus accessible.

3 **Le rythme de vie**
Ici, on ralentit. Les gens prennent le temps. Moins de pression sociale, moins de course permanente. On redécouvre des plaisirs simples : marcher, discuter, cuisiner, respirer.

4 **La fiscalité avantageuse**
Le Portugal propose plusieurs régimes fiscaux très attractifs pour les expatriés, notamment :

- Le statut RNH (Résident Non Habituel)
- Le programme Regressar pour les portugais de retour
- Des dispositifs qui peuvent changer la donne sur le plan financier.

5 **La sécurité**
Le Portugal est l'un des pays les plus sûrs d'Europe. Peu de délinquance, une police présente mais discrète, et un vrai sentiment de tranquillité au quotidien.

6 **L'accueil**
Les Portugais sont chaleureux, bienveillants, curieux. Ils aiment la famille, les enfants, les échanges. Même avec un portugais approximatif, on se sent vite bienvenu.

SÉCURITÉ SÉCURITÉ SÉCURITÉ SÉCURITÉ SÉCURITÉ SÉCURITÉ SÉCURITÉ SÉCURITÉ SÉCURITÉ SÉCURITÉ

INSPIRATION

**PARTIR, CE N'EST
PAS *suir*
C'EST CHOISIR OÙ
l'on veut **VRAIMENT
GRANDIR.****

INSPIRATION

CE QUE VOUS NE VOYEZ PAS SUR INSTAGRAM

Les réalités du terrain : démarches administratives, adaptation, barrières culturelles.

On voit souvent le Portugal à travers de belles images : les plages de l'Algarve, les pastéis de nata, les couchers de soleil, la vie "simple" et "cool".

Mais derrière cette image se cache une réalité plus nuancée que peu de gens montrent.

L'administration est lente et désorganisée

Tu veux un NIF ? Un numéro de santé ? Déclarer ta résidence ? Prépare-toi à attendre.

Les délais sont flous, les procédures parfois absurdes. Il faut apprendre à être patient, très patient...

La langue est un vrai cap à franchir

Même si tu parles anglais ou espagnol, ce ne sera pas suffisant pour la plupart des démarches.

Tu devras t'habituer à lire des courriers officiels en portugais, à comprendre ton médecin, ton banquier, tes voisins.

Tout prend plus de temps

Ce que tu faisais en 24h en France (ouvrir un compte, poser Internet, déclarer un enfant à l'école), ici ça peut prendre 3 jours... ou 3 semaines.

Il faut lâcher prise sur le contrôle, accepter un rythme différent.

Le marché immobilier est tendu

Trouver un logement correct, abordable, proche des écoles ou de la mer, ce n'est pas si simple.

Les loyers montent, surtout dans les zones prisées par les expatriés. Il faut être réactif et bien préparé.

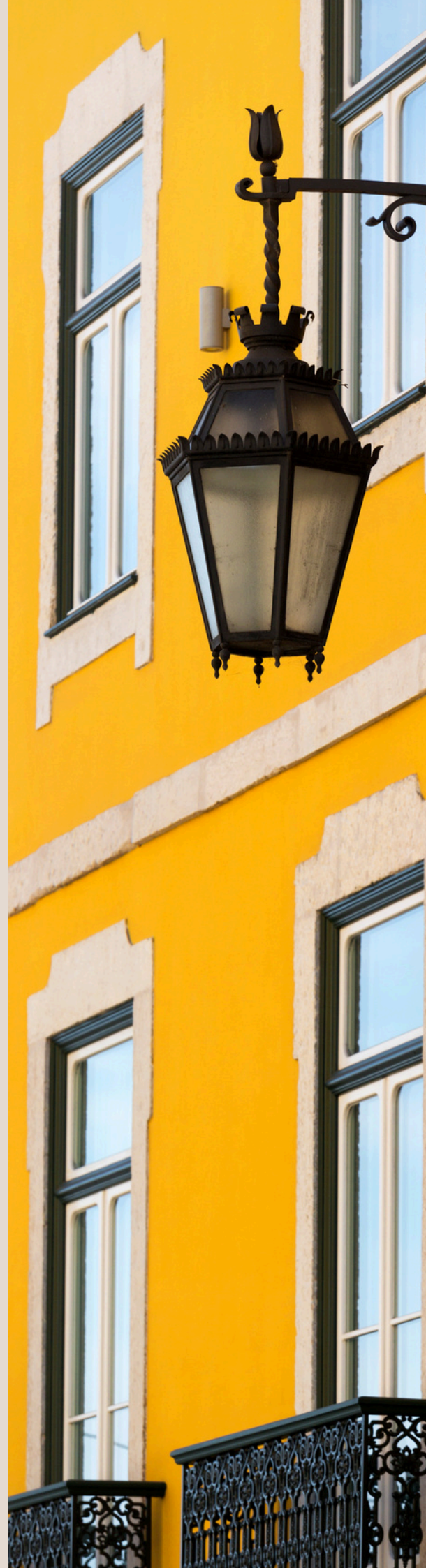
Le choc culturel est discret mais réel

Les mentalités sont différentes. Le rapport au temps, à l'administration, aux règles aussi.

On n'est pas dans un décor de vacances. On est dans une culture différente.

Et il faut apprendre à l'aimer, pas à la changer.

Mais... une fois que tu as compris tout ça, que tu t'adaptes et que tu lâches le modèle français... tu respires enfin. Tu vis. Pour de vrai.



CE QU'ON A TROUVÉ ICI,



**Ce que nous avons trouvé ici, ce n'est pas juste une nouvelle adresse.
C'est une nouvelle version de nous-mêmes.**

EN FAMILLE

Vie de couple, éducation des enfants, lien avec la nature... ce que le Portugal a changé pour nous. Quand on a décidé de venir vivre au Portugal, on ne savait pas exactement ce qu'on allait trouver. Mais on savait ce qu'on ne voulait plus : le stress, la pression, les horaires impossibles, la sensation de passer à côté de l'essentiel. Et puis, petit à petit, une nouvelle vie s'est installée...

- Une famille qui respire
Nos enfants jouent dehors, vont à la plage après l'école, apprennent une nouvelle langue, découvrent une autre culture. Ils s'adaptent plus vite que nous. Ils sont heureux, tout simplement.
- Un couple qui se reconnecte
Moins de pression. Moins de fatigue. Plus de moments à deux, plus de projets à construire ensemble. Vivre ici, c'est ralentir. Et dans ce calme, notre complicité a grandi. Une vie plus simple, plus vraie
- On a troqué la consommation contre les promenades, les galères contre des cafés au soleil, les rendez-vous à la chaîne contre le temps pour nous.
Et tout ça, sans rien sacrifier à nos ambitions. Des rencontres précieuses
- Il y a les Portugais, bienveillants et discrets.
Et puis les autres francophones qu'on croise ici, ceux qui ont fait le même choix. On se reconnaît, on s'entraide, on échange sans masque.
- Une reconnection à l'essentiel
Ici, on vit vraiment. On respire mieux. On écoute nos besoins. On ne court plus après quelque chose. On est déjà là, et ça suffit.

Les vraies **QUESTIONS À SE POSER AVANT DE PARTIR**

Un test d'honnêteté pour voir si vous êtes vraiment prêt(e) à franchir le pas.

S'installer au Portugal, ce n'est pas juste changer de pays.

C'est changer de repères, d'habitudes, de langue, de rythme.

Avant de réserver un billet ou de chercher une maison au soleil, il est essentiel de se poser les bonnes questions. Des questions sincères, sans fard. Pas pour vous faire peur.

Mais pour vous aider à préparer ce saut avec lucidité.

01

SUIS-JE PRÊT(E) À RECOMMENCER CERTAINES CHOSES À ZÉRO ?

Cela veut dire refaire des démarches, reconstruire un cercle social, réapprendre certains réflexes.

Est-ce que ça m'excite ? Ou est-ce que ça me bloque ?

02

EST-CE QUE JE SUIS PRÊT(E) À APPRENDRE UNE NOUVELLE LANGUE ?

Pas besoin d'être bilingue, mais sans portugais, l'intégration reste superficielle.

Suis-je curieux(se), motivé(e), patient(e) pour progresser ?

03

SUIS-JE CAPABLE D'ADAPTATION ET DE DÉBROUILLARDISE ?

Ici, on gère parfois des imprévus, des lenteurs, des démarches floues.

Est-ce que je suis prêt(e) à m'adapter sans râler chaque jour ?

04

SUIS-JE MOTIVÉ(E) PAR UNE VRAIE ENVIE, OU PAR UNE FUITE ?

Changer de pays ne résout pas tous les problèmes.

Est-ce une envie profonde de vivre autrement... ou juste une réaction à une lassitude temporaire ?

05

EST-CE QUE JE FAIS CE CHOIX POUR MOI ? POUR NOUS ?

Ce projet, est-ce que je le fais en conscience, en famille, en équipe ?

Est-ce que j'en mesure les implications et les opportunités ?



CONCLUSION - CE QU'ON AURAIT AIMÉ ENTENDRE AVANT DE PARTIR

Un message sincère pour ceux qui hésitent encore à changer de vie.
Si on pouvait remonter le temps, on se parlerait à nous-mêmes, il y a dix ans.

On dirait :

“Arrêtez d’attendre. Osez. Parce qu’un jour, vous regretterez plus ce que vous n’avez pas fait que ce que vous avez tenté.”

Ce n’est pas toujours facile. Il y a des démarches, de l’adaptation, des doutes.

Mais chaque matin, ici, on se réveille avec une certitude : on a eu raison.

Ce choix, on ne l’a pas fait sur un coup de tête.

On l’a fait avec le cœur, avec réflexion, avec courage. Et avec nos enfants.

Et aujourd’hui, on peut le dire sans filtre :

Le Portugal n’est pas un rêve. C’est une réalité. Et elle est plus belle qu’on ne l’espérait.

Alors si ce guide vous a parlé, si vous vous êtes reconnu dans nos mots,
si ça résonne, même un peu...

Peut-être que vous êtes déjà prêt.

Peut-être qu’il vous manque juste un petit “allez”.

Le voilà.

Allez.

Avec tout mon cœur,

Solenn

Et maintenant ?

PRÊT(E) À PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE ?

Ce guide vous a aidé à décider ? La suite vous aide à AGIR.

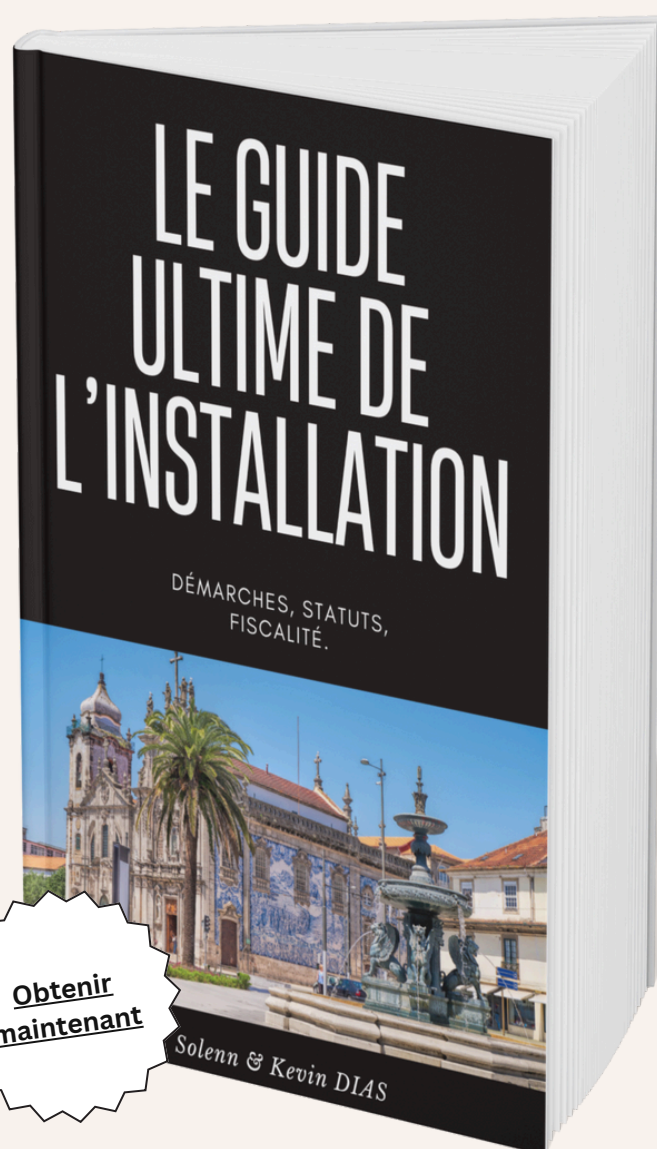
Vous venez de lire la première étape : le déclic. La réflexion.

Mais maintenant, place au concret. Place à l'installation. Aux vraies démarches.

Et c'est exactement ce que je vous propose dans la partie 2 de ce guide.

Ce que vous trouverez dans la suite :

- ✓ Comment créer un NIF facilement (même à distance)
- ✓ Les démarches pour obtenir votre résidence légale
- ✓ Comprendre les statuts RNH et Regressar (et choisir le bon)
- ✓ Comment faire votre inscription à la sécurité sociale (Numéro Utente)
- ✓ Le guide étape par étape pour obtenir votre NISS, IBAN, numéro fiscal européen
- ✓ Des modèles de documents et lettres traduites
- ✓ Des contacts fiables pour être accompagné (avocat, fiscaliste, courtier...)



C'est pour qui ?

Pour ceux qui veulent vraiment s'installer, sans perdre de temps, sans se faire avoir, et avec des infos claires, fiables et à jour.

Que vous soyez Français, Suisse, Belge ou Luxembourgeois : ce guide a été pensé pour vous.

DÉMARCHES, STATUTS, FISCALITÉ : TOUT CE QU'ON AURAIT AIMÉ SAVOIR AVANT DE VENIR. DÉ

