

# VIVRE À DISTANCE : LOIN DES YEUX, PRÈS DU CŒUR ?

Vivre une relation amoureuse malgré la séparation géographique, rester disponible et à l'écoute des enfants ou de la famille éloignés, se préoccuper d'un parent malade à distance, conserver des amitiés nouées dans un autre pays, comment maintenir nos liens ?



Quelle que soit la raison et les choix qui nous ont amenés à nous expatrier, autrement dit à quitter notre patrie pour venir s'établir dans un pays étranger, nous sommes tous partagés entre deux enjeux aux directions opposées : d'une part gérer seul, en couple ou en famille notre adaptation et notre intégration dans le pays qui nous accueille, et d'autre part maintenir les liens et gérer la distance qui nous sépare de ceux que nous aimons et que nous avons quittés. On pense souvent que le plus dur sera l'adaptation à une nouvelle culture mais parfois c'est finalement l'absence de son/sa conjoint(e), le manque de sa famille, de ses amis... qui nous tourmentent le plus. On se retrouve à des milliers de kilomètres et garder contact avec ses proches n'est pas facile (décalage horaire, emploi du temps et rythmes de vie différents, perception différente de la disponibilité...). C'est la façon dont nous pouvons vivre et gérer ces liens physiquement distants qui nous intéresse ici.

Nous voici « expats », emportant dans notre cœur ceux qui restent au pays, les amis et la famille élargie, ceux à qui on dit à un moment de l'année, le plus souvent à la fin de l'été, « au revoir, à l'année prochaine ». Ils sont les éléments vivants composant notre système familial et social qui vivent loin de nous, à moins que ce ne soit finalement nous qui vivions loin d'eux. Toujours est-il qu'il faut désormais accepter de ne plus partager les petites joies de la vie avec ses frères et sœurs, ne plus pouvoir être à côté de ses proches dans les bons comme dans les moins bons moments.

À ce sujet, tout le monde s'accorde sur la métaphore du jardin qui demande une attention et un investissement régulier pour ne pas tomber en friche. Certaines espèces ont des racines plus ou moins profondes qui bien sûr évoluent avec le temps et selon la qualité d'entretien de la terre, d'autres demandent lumière, chaleur et eau régulièrement, d'autres sont plus grasses et tiennent toutes seules... Et puis il y a la loi de la nature, des plantes qui meurent comme ça, soudainement, sans qu'on ait toujours compris pourquoi ou comment, et les mauvaises herbes, celles qu'on va retirer un jour de son répertoire. C'est triste mais en même temps cela nous aide à renforcer les liens avec ceux qui restent. Et un jour il y a aussi de nouvelles fleurs, celles qui apparaissent au fil du temps de l'expatriation, qui se démultiplient d'ailleurs si vite, toutes ces nouvelles rencontres faites dans le pays d'accueil dont les liens sont parfois très forts et qu'on compte bien entretenir pour conserver la richesse et les bienfaits de notre expérience à l'étranger.

## Maintenir le lien après le départ : tous jardiniers !

L'arrivée de la téléphonie mobile, des forfaits téléphoniques à bas coûts, d'internet et des réseaux sociaux ont fait tomber des barrières en matière d'éloignement. De ce point de vue-là, les « serial expats » ou les résidents en Chine depuis des années peuvent témoigner au plus près des transformations. Pour entretenir les liens entre Pékin et le monde, notre « smartphone » est plus que jamais l'outil qui permet de rester connecté via WeChat, cette

application dont plus personne aujourd'hui ne peut se passer. Qui ne fait pas encore partie d'un « groupe chat » famille, amis ou qui n'utilise pas encore l'appli pour un appel audio ou une séquence vidéo doit se sentir bien en dehors du temps. Pour les plus résistants, dotés d'un réseau virtuel personnel, il y a aussi les traditionnels Facebook, Viber, Skype, WhatsApp, Facetime. Et puis il y a ceux aussi qui décident d'investir du temps dans la réalisation d'une newsletter ou d'un blog ouvert à une sélection d'amis et de membres de la famille pour partager en texte et en images les expériences de vie à la chinoise. Sur le plan qualitatif, pour être un bon jardinier, le must semble être les messages personnalisés ou les rendez-vous téléphoniques réguliers. Même si cela ne remplace pas le contact physique, ces façons de s'exprimer permettent d'atténuer la distance. Pour autant, il semblerait que ces relations soient relativement à sens unique car bien souvent les récepteurs, même s'ils sont nombreux à consulter les news en ligne, sont peu nombreux à réagir et à partager de leurs nouvelles en retour. Un petit émoticône en réponse fera bien l'affaire pour se signaler toujours vivant mais souvent sans en dire plus sur sa vie en retour. Comme si finalement il revenait toujours à ceux qui partent de donner de leurs nouvelles et rarement à ceux qui restent. Cette attribution de rôle implicite questionne la profondeur des liens qui peuvent apparaître parfois avec la distance comme superficiels et c'est peut-être la raison pour laquelle, avec le temps, certains se délitent, chacun étant bien occupé par son quotidien. L'engouement à publier sur sa vie en Chine diminue évidemment avec les années qui passent. Toutefois, telle l'eau qui revitalise la plante assoiffée, ce ressenti de distance affective s'estompe subrepticement et bien souvent dès lors qu'il y a de nouveau la proximité physique qui ravive le renouement avec les liens du cœur.

La distance géographique peut ainsi progressivement creuser un fossé entre l'expatrié et les siens vivant en France ou ailleurs, qui forge peu à peu l'éloignement affectif. La profondeur du fossé dépend souvent du contexte de départ en expatriation et de celui de notre vie dans le pays d'accueil, selon que l'on vit seul, en couple ou en famille et que tout ou partie de la famille nucléaire vit ensemble à Pékin. Les mois et les années passent, et un sentiment d'incompréhension, souvent réciproque, peut apparaître aussi. Tant qu'ils ne sont pas venus, nos parents et proches ne comprennent pas complètement ce que l'on vit et nos difficultés. Ils idéalisent un peu la vie d'expat.

Alors la visite de nos amis ou de membres de la famille apparaît comme un révélateur de l'état de notre jardin. Ceux qui viennent jusqu'à nous ne s'avèrent pas toujours être ceux que nous imaginions au départ alors que s'abattait sur nous une myriade de « on va venir vous voir ». Ces moments sont vécus comme intenses, car au-delà du cocktail émotionnel que nous vivons en leur présence, il y a la conciliation de notre agenda avec celui de nos visiteurs qui n'ont pas fait ce long voyage pour rester sur le canapé. Ces visites sont parfois inoubliables tant le plaisir est grand de montrer où l'on vit, de partager nos habitudes quotidiennes, notre joie de partir avec eux à la découverte du pays, de se sentir soudain si proche alors qu'on était pourtant si loin depuis des mois, parfois des années. Un étrange sentiment peut même nous saisir, celui de se sentir comme eux au bout du monde, momentanément coupés de notre communauté locale, voire du monde. Pour nos visiteurs qui comptent, qu'est-ce qu'on ne ferait pas... une énième visite du Temple du Ciel, le énième canard laqué. Le must reste « et pourquoi pas ensemble une première fois », comme par exemple partir dans le Guizhou à la rencontre des Miao où nous ne sommes encore jamais allés, et pourtant cela fait dix ans qu'on est là ! Ces moments inédits sont des engrais naturels très riches pour faire pousser, voire transformer la relation.

**Les retours dans l'année : bêcher son terrain avec douceur**

D'un expat à l'autre, selon le nombre d'années d'expatriation et les âges de la vie, les pratiques et les fréquences de retour varient. Il y a ceux qui vivent ici tout en étant encore beaucoup là-bas : ils ont un « sweet home » qu'ils chérissent et c'est

**Ressources :**

**2 sites très utiles pour les parents :**

<https://www.expatsparents.fr>  
[www.lepetitjournal.com](http://www.lepetitjournal.com) rubrique Expat et vie pratique

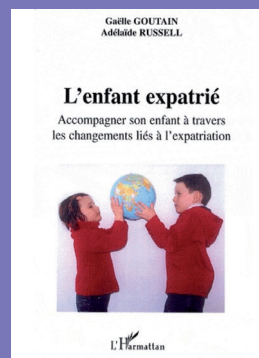
**Ouvrages clés :**



**Réussir sa vie d'expat' : s'épanouir à l'étranger en développant son intelligence nomade.** Magdalena Zilveti Chaland, éditions Eyrolles.



**Chéri(e), on s'expatrie ! Guide de survie à l'usage des couples aventuriers.** Alix Carnot et Magali F, éditions Eyrolles.

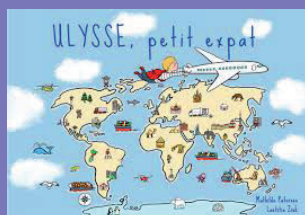


**L'enfant expatrié, accompagner son enfant à travers les changements liés à l'expatriation.** Gaëlle Goutain et Adélaïde Russell, éditions L'Harmattan.



**Guide du retour en France 2016.** Anne-Laure Fréant, éditions Bookelis

**ULYSSE petit expat**, Mathilde Paterson et Laetitia Zink, de 3 à 8 ans. Ulysse s'expatrie en famille pour la première fois. De l'annonce de l'expatriation à la découverte d'une nouvelle



culture en passant par des moments plus difficiles puis son adaptation dans son nouveau pays.



**Journal d'une ado expatriée.** Véronique Martin-Place, à partir de 9 ans. Roman jeunesse consacré à l'expatriation (disponible uniquement sur Amazon).



**La petite fille au kimono rouge.** Kay Haugaard, à partir de 9 ans. Myeko quitte son pays, le Japon, pour s'installer aux États-Unis, et trouve que ce n'est pas facile de se faire de nouveaux amis.

quand même encore là-bas qu'ils sont le mieux, qu'ils se ressourcent et où il est plus facile de rassembler les enfants, les frères, sœurs, parents, beaux-parents. D'autres ont tout lâché, sont venus s'installer à Pékin où ils sont désormais chez eux, et sans domicile fixe en France. Quand vient Noël ou l'été et qu'on décide de rendre à son tour visite à la famille, plusieurs options se présentent selon les expériences : les adeptes de AirBnB pour préserver leur liberté, pour vivre la France en touriste : « Nous redécouvrons Paris et goûtons ses charmes sans les contraintes » souffle Philippe. L'hébergement locatif permet aussi de choisir qui on veut voir et quand, ainsi que d'éviter que le séjour, aussi temporaire soit-il, ne présente un risque pour des relations familiales déjà tendues au départ ou qui se sont tendues avec le temps de l'expatriation. Mais il y a aussi ceux qui, pour des motifs économiques ou familiaux, parfois les deux, se disent que séjourner le temps des vacances un peu chez les parents, les beaux-parents, le frère, la sœur permettra de satisfaire le manque de présence supposé ou exprimé au cours de l'année. Dans les faits, le séjour peut s'avérer être un grand bonheur mais parfois tourner au vrai cauchemar tant les habitudes de vie prises sont désormais différentes. Dans ce contexte, c'est la gestion de notre sentiment de culpabilité qui est alors mis à l'épreuve. Cette culpabilité masque parfois une peur d'assumer ses propres désirs, sentiments ou choix. Et la cohabitation le temps des vacances n'est finalement pas de tout repos, on a peut-être trop remué la terre. On s'y prendra éventuellement différemment l'an prochain ! Côté amitié, difficile de revoir tout le monde en quelques jours ou semaines, et le sentiment de frustration nous accompagne. On intègre avec peine le « Choisir c'est exclure ». Geneviève témoigne : « Évidemment, j'ai perdu beaucoup de personnes dans mon carnet d'adresses, certaines que j'aimais beaucoup, d'autres ont quitté mes pensées et après tout peu importe, découvrir un autre pays, y vivre sans être touriste, c'est un grand privilège. Je découvre chaque fois de nouveaux amis qui ne ressemblent en rien à ceux que j'ai quittés, ils m'apportent tant de choses différentes, c'est de l'oxygénation perpétuelle. Lors de mes retours en France, tout semble statique, rassurant, les amis que l'on dit intimes ou de de longue date sont toujours là, je suis si heureuse de les retrouver. Et je pense aussi à donner des nouvelles aux nouveaux, ceux qui m'écrivent sur WeChat, ceux que j'ai laissés sur place, là où je fais ma vie maintenant ». Pour les « serial expats » comme Catherine, le temps des vacances peut aussi ressembler à « Cet été, je vais voir Françoise de Singapour en Italie, Mylène de Pékin en Écosse, Éric de Hong Kong à Paris ».

### Quand les oiseaux quittent le nid

On l'appelle "le syndrome du nid vide". Pas de panique, ce sentiment est tout à fait naturel et intervient dès lors que les enfants quittent le nid pour aller étudier ailleurs ou voler de leurs propres ailes, expat ou pas en fait. Même si les parents évoquent une satisfaction à voir leurs enfants devenir autonomes, bon nombre d'entre eux mettent aussi l'accent sur le sentiment de vide, d'ennui et de solitude qu'ils éprouvent à leur départ. « Quand les enfants sont devenus grands, le nid s'est vidé et partir à deux en expatriation, c'est bien autre chose. Nous avons laissé la famille et surtout les enfants. Tout est donc à reconstruire, la vie de couple retrouve sa première jeunesse, chacun a son histoire et les enfants n'ont pas ce sentiment profond et douloureux de l'absence. Et ces liens familiaux indéfectibles, immuables, se transforment aussi avec le temps » rapporte Caroline.

Alors pour renverser le dicton « loin des yeux, loin du cœur », c'est avec le grand voyageur Saint-Exupéry que nous concluons : « Il n'est qu'un luxe véritable et c'est celui des relations humaines ». Prenons le temps de soigner notre jardin !



Texte de  
**Anne-Sophie JOUAN-GROS**