



04

Carrière & reconversion après l'expatriation

Transformer son parcours atypique en avantage compétitif

CV · Entretiens · Reconversion · Personal branding

voixedpat.fr | Guide gratuit — Ressource Voix d'Expat

L'expérience internationale est une richesse — à condition de savoir la valoriser. Trop souvent, les expats rentrent en France sans avoir traduit leur vécu en langage employeur. Ce guide vous aide à transformer votre parcours en atout différenciant.

Auditer ses compétences — ce que l'expat développe que les autres n'ont pas

1. Auditer ses compétences post-expat

L'expatriation développe des compétences que les profils sédentaires ont rarement. Voici comment les identifier et les nommer.

Compétence développée	Exemples concrets à valoriser
Adaptabilité & résilience	Prise de poste dans un contexte inconnu, gestion de l'incertitude, rebond après échec
Intelligence culturelle (CQ)	Négociation interculturelle, management d'équipes internationales, médiation
Autonomie & débrouillardise	Résolution de problèmes sans filet, construction de réseaux from scratch
Communication cross-culturelle	Adapter son discours, travailler en anglais ou autre langue, éviter les malentendus
Vision systémique	Compréhension des enjeux géopolitiques, économiques et réglementaires locaux
Leadership en contexte incertain	Piloter des équipes locales, gérer des crises sans support hiérarchique proche

Exercice STAR : Pour chaque compétence, notez une situation précise (Situation → Tâche → Action → Résultat). Indispensable en entretien.

CV & LinkedIn — traduire son parcours en langage employeur

2. Adapter son CV et son profil LinkedIn

Sur le CV

- Mentionner le pays, la durée et le contexte de chaque expat (pas juste le titre de poste)
- Quantifier les résultats obtenus à l'étranger (équipe managée, budget géré, marchés développés)
- Inclure les langues maîtrisées avec le niveau réel (CECRL : B2, C1, C2)
- Créer une rubrique "Contextes internationaux" ou "Environnements de travail" si pertinent
- Éviter les trous de CV non expliqués — l'expatriation est toujours valorisable

Sur LinkedIn

- Titre : inclure "International" ou le secteur-clé + zone géographique couverte
- Résumé : raconter la trajectoire en 3 actes (avant / pendant / après expat)
- Activer le "Open to work" en précisant les types de postes et zones géographiques
- Publier du contenu sur son retour d'expérience — la visibilité attire les opportunités
- Demander des recommandations à des collègues ou clients étrangers

Le profil LinkedIn d'un expat bien écrit est son meilleur CV. Investissez-y du temps dès votre retour.

Le marché de l'emploi — éviter les erreurs classiques du retour

3. Naviguer le marché de l'emploi à son retour

Les erreurs classiques — et ce qu'il faut faire à la place :

Erreur fréquente	Ce qu'il faut faire à la place
Cibler uniquement les grands groupes	Les ETI et PME à l'international manquent souvent de profils expérimentés
Attendre les offres publiées	70% des postes se pourvoient via le réseau — activez le vôtre
Brader son niveau de prétention	L'expérience internationale justifie souvent +10 à +20% par rapport au marché local si l'offre est inférieure à la demande sinon, il faut s'aligner.
Minimiser son parcours	Trop d'expats s'excusent de leur parcours non-linéaire. C'est votre force
Ne cibler que son ancien secteur	Vos compétences sont transversales — explorez les passerelles

Avant de vous positionner sur le marché, mettez à jour votre profil LinkedIn et contactez 10 personnes de votre réseau pour annoncer votre retour.

Explorer la reconversion — transformer l'expat en levier de changement

4. Explorer la reconversion

Nombreux sont les expats qui reviennent avec l'envie de changer de cap. Voici un cadre simple — inspiré de l'ikigai — pour structurer cette réflexion.

Les 4 questions clés

Question	Ce que cela recouvre
Ce que je sais faire	Mes compétences techniques et transversales, prouvées par mon parcours
Ce que j'aime faire	Les missions qui me donnent de l'énergie, même quand c'est difficile
Ce dont le marché a besoin	Les secteurs en tension, les compétences recherchées, les niches à explorer
Ce pour quoi on peut me payer	La valeur perçue de mes compétences dans les contextes visés

Pistes à explorer selon les profils

- Conseil en développement international, interculturel ou stratégie Afrique/Asie/Moyen-Orient
- Formations & coaching : formation interculturelle, coaching de carrière pour expats, bilan de compétences
- Entrepreneuriat : créer la solution que vous auriez voulu avoir pendant votre expat
- Contenu & personal branding : partager votre expertise sur LinkedIn, podcast, écriture
- Secteur public ou ONG : apport de l'expertise terrain dans des contextes de coopération

Rejoignez des programmes d'accompagnement dédiés aux expats de retour : APEC, Pôle Emploi cadres, ou Voix d'Expat. Votre parcours mérite un accompagnement à sa mesure.

Ressources utiles

Recherche d'emploi	apec.fr — Cadres en reconversion
Financement formation	cpf.fr — Compte Personnel de Formation
Réseau expat pro	LinkedIn groupes expats France
Accompagnement	voixedpat.fr — Coaching carrière post-expat



Voix d'Expat — Agence Repats · voixedpat.fr
Guide gratuit — reproduction autorisée avec mention de la source



FICHE SYNTHÉTIQUE — Carrière & reconversion post-expat

À imprimer · À remplir · À emporter en entretien

1. Mes compétences à valoriser

- ☐ Adaptabilité & résilience
- ☐ Intelligence culturelle (CQ)
- ☐ Autonomie & débrouillardise
- ☐ Communication cross-culturelle
- ☐ Vision systémique internationale
- ☐ Leadership en contexte incertain
- ☐ Méthode STAR préparée pour chacune

2. Mon CV & LinkedIn

- ☐ Pays + durée + contexte pour chaque poste
- ☐ Résultats quantifiés à l'étranger
- ☐ Langues avec niveau CECRL
- ☐ Titre LinkedIn avec "International"
- ☐ Résumé en 3 actes (avant/pendant/après)
- ☐ Open to work activé
- ☐ Recommandations étrangères demandées

3. Marché — erreurs à éviter

- ☐ Ne pas cibler que les grands groupes
- ☐ Ne pas attendre les offres publiées
- ☐ Ne pas brader ses prétentions salariales
- ☐ Ne pas minimiser son parcours
- ☐ Ne pas cibler que son ancien secteur
- ☐ Activer son réseau (70% des postes)

4. Ma réflexion reconversion

- ☐ Ce que je sais faire :
- ☐ Ce que j'aime faire :
- ☐ Ce dont le marché a besoin :
- ☐ Ce pour quoi on peut me payer :
- ☐ Ma piste(s) de reconversion :

Notes & rappels personnels