

EMMANUELLE CHOUSSEY

SANS FILTRE, ET SANS FRONTIÈRES.

80 MANTRAS POUR AFFIRMER TA VALEUR
DANS UN MONDE QUI VEUT TE LIMITER.



LA BOUSSOLE DES ENTREPRENEUSES
EXPATRIÉES QUI DOUTENT.

SOMMAIRE

1. Emmanuelle Choussy
2. Introduction
3. Les mantras :
 - **L'Envol.** Le courage de partir.
 - **L'Ombre.** Le travail invisible.
 - **Le Choc.** Le retour des femmes "atypiques".
 - **La Révolte.** Briser les préjugés sur les "suiveuses".
 - **La Renaissance.** La force du collectif .
4. Bonus
5. Conclusion



EMMANUELLE CHOSSY

*Entrepreneuse, communicante, autrice, photographe, fondatrice **des Nanas Responsables** et du projet associatif-caritatif **Femmes du Rugby**.*



Après 7 années à bâtir un business solide à Toulouse comme communicante-photographe, Emmanuelle prend une décision profondément personnelle et courageuse : elle quitte son entreprise florissante pour suivre son mari et faciliter sa carrière dans l'aéronautique aux États-Unis. Nouvelle langue, nouvelle culture, adaptation permanente, tout cela avec un enfant sous le bras.

Mais au retour en France en 2017, la réalité administrative est impitoyable. Emmanuelle devient l'illustration vivante de ce que les observateurs appellent désormais "la théorie du pot de yaourt" : invisible fiscalement et administrativement, sans statut clair, sans protection sociale, sans droits reconnus. Cette invisibilité bureaucratique transforme un retour optimiste en un abîme d'instabilité.

Divorcée, maman-solo isolée, sans clients ni revenus stables, économiquement dépendante de son ex-mari, elle se retrouve face à une réalité brutale : repartir de zéro dans un pays qui ne lui reconnaît ni parcours ni légitimité. Personne ne réalise dans son entourage ce qui se joue au quotidien pour elle et son enfant.

Ce retour marque une traversée éprouvante : solitude, perte de sens profonde, dépression et incapacité même d'aller chercher des contrats tant le système semble conçu pour rendre invisibles les trajectoires qui sortent des normes. Les tentatives de retour dans l'emploi salarié se heurtent à un CV jugé "atypique", et à des biais de genre, d'âge et de parcours qui ignorent toute la richesse de son expérience.

EMMANUELLE CHOUSSY.

En 2021, la loi des séries frappe fort : deuil de sa maman, des interventions médicales lourdes laissant des séquelles irréversibles handicapantes, puis la découverte d'un méningiome dans le contexte du scandale sanitaire des progestatifs.

Impossible d'enfiler le masque social pour prospecter et travailler. S'installent alors une insécurité médicale et financière profondes. Bien que reconnue RQTH et en ALD, Emmanuelle ne perçoit aucune indemnité, accentuant son isolement.

Pourtant, loin de se résigner, elle garde foi en ses valeurs et transforme la traversée du vide en une force créatrice et collective. Encouragée par des entrepreneurs bienveillants qui voient en elle des capacités humaines, relationnelles et stratégiques réelles, elle met au centre de son récit ce qui fait sa vraie valeur : ses compétences, son talent, sa vision d'un monde plus juste, un large réseau professionnel engagé, son appétence humaniste.

De cette réinvention délicate et puissante naît "Les Nanas Responsables" ; une communauté sincère, inclusive et solidaire, dédiée à fédérer les femmes autour de la communication responsable, de l'empowerment professionnel et du soutien collectif. C'est un espace où les trajectoires atypiques ne sont pas un handicap mais une puissante richesse, où les femmes trouvent écoute, visibilité et encouragements pour entreprendre autrement.

Mais l'engagement d'Emmanuelle ne s'arrête pas là. Avant même **Les Nanas Responsables**, elle a imaginé et lancé en 2022, un autre projet profondément humain : **Femmes du Rugby**.

Ce concept associatif et caritatif unique en France met en lumière des parcours de "femmes inspirantes" à travers l'univers du rugby connu pour ses valeurs altruistes, en levant des fonds pour sensibiliser au dépistage des cancers.



EMMANUELLE CHOUSSY.

Par la photographie et les mots, les produits culturels, le regroupement de témoignages forts et les actions solidaires, l'artiste allie **création, impact social et soutien concret à des causes essentielles.**

Communicante, artiste altruiste et maman solo, Emmanuelle a transformé ses combats personnels, de l'expatriation aux handicaps invisibles, en une expertise unique. Elle accompagne aujourd'hui les femmes face aux freins systémiques, à l'isolement et à l'invisibilité professionnelle.

En 2024, après des années de reconstruction intérieure et professionnelle, sa quête de sens devient claire : inspirer, fédérer, accompagner et mobiliser les femmes autour de leurs ambitions, de leur valeur et de leur capacité à transformer leurs parcours singuliers en puissance collective.

Parce qu'elle connaît intimement les défis de la solitude, des transitions radicales et des systèmes qui invisibilisent les parcours atypiques, Emmanuelle ne parle pas seulement de résilience : elle la construit, elle la partage, elle la porte.

2025 marque un nouveau chapitre : plus fort, plus clair, plus transparent, à destination les femmes qui entreprennent, avec la création du collectif « **Les Nanas Responsables** ».

Né modestement d'un groupe sur LinkedIn, la communauté ouverte à tous croît inexorablement et permet des échanges sans jugement sans compétition toxique ni faux-semblants, à ses membres.



"My Angel", Los Angeles, 2013.

INTRODUCTION.

"S'affranchir des cadres : **l'authenticité** comme boussole".

Bienvenue dans ce recueil, conçu comme une boussole pour **celles qui ont osé ailleurs** et qui, aujourd'hui, naviguent dans les eaux parfois troubles du retour.

L'expatriation n'est pas qu'une ligne sur un CV ou une parenthèse géographique. C'est une **déconstruction totale** qui nous a offert une vision que peu possèdent : l'audace de se transformer, la culture du "possible autrement", et cette capacité à se réinventer là où personne ne nous attend.

Pourtant, au retour, **le choc** est souvent brutal.

On se heurte à des cases trop petites, à un talent, un savoir-faire que l'on tente de banaliser, à un entourage qui ne comprend pas toujours que **la femme qui est revenue n'est plus celle qui est partie.**

Mon propre parcours aux USA, fait d'expositions de photos de mode, de collaborations avec les célébrités, jusqu'à mon award international, m'a appris une chose essentielle :

ta valeur ne dépend pas du regard de ceux qui n'ont jamais quitté leur port d'attache.

Les 55 réflexions qui suivent sont des **ancres**. Elles sont là pour vous rappeler que votre expertise est immense, que votre vulnérabilité est une force, et que le collectif est votre meilleur allié.

Lisez-les comme des mantras, à votre rythme, selon vos envies et vos ambitions.

Et surtout, **ne vous excusez jamais d'être la femme multiple que vous êtes devenue...**

LES MANTRAS

1 L'ENVOI

S'envoler pour vivre ailleurs, c'est parfois le faire à deux ou en famille. Dans le sillage d'un conjoint qui "pilote" l'aventure, elle prend alors des airs de refuge.

Sur le tarmac de l'aéroport, le vertige devient réel, pourtant nous restons sereines. On sait que "tout quitter" n'est pas seulement un voyage, c'est aussi un sabotage conscient de sa propre sécurité. D'ailleurs, c'est plus un "reset" qu'un "voyage"... Parfois, monter dans cet avion, c'est appuyer sur le bouton "supprimer" alors que le téléchargement en cours était presque terminé...

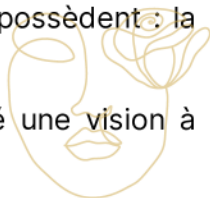
On peut alors se sentir protégé par un projet familial audacieux commun, enveloppé dans une sécurité chaleureuse qui finit par masquer nos propres besoins. On en oublie de vérifier ses propres appuis, on délaisse sa propre armure, convaincu que l'autre suffit à tracer la route.

Dans cette ivresse de la découverte, là où l'inconnu nous submerge et nous éblouit, on ne s'aperçoit pas toujours que la boussole vacille. Elle n'indique pas forcément la direction qui nous est propre, mais celle du mouvement qui nous entraîne. L'envol commence alors par cette prise de conscience : pour que l'audace n'ait pas de frontière, il faut apprendre à ne pas se perdre dans l'ombre du voyage de l'autre, et oser regarder sa propre boussole en face.



10 MANTRAS SUR L'ENVOL.

1. L'expatriation n'est pas un voyage, c'est une déconstruction qui fait de toi une architecte débutante.
2. Ta valeur n'a pas besoin de traduction. Ce n'est pas parce qu'ils ne comprennent pas ton parcours qu'il n'a pas de prix.
3. Ton absence du territoire n'était pas une pause, c'était une incubation. Tu reviens avec des solutions qu'ils ne connaissent pas encore.
4. Tu n'as pas « disparu » pendant des années, tu étais en immersion dans le futur. Reviens et montre-leur ce que tu as appris demain.
5. Plaire à tout le monde est la voie la plus sûre vers l'insignifiance. Assume tes choix les plus tranchés et reste focus sur ton expertise.
6. Ton profil n'est pas « compliqué », il est complet. Ne laisse pas ceux qui n'ont qu'une seule corde à leur arc juger ton orchestre symphonique.
7. Le courage est ton capital le plus précieux. Traverser l'Atlantique demande une force que la plupart des gens n'effleureront jamais.
8. Ta polyvalence était un atout à l'étranger, elle reste ton arme secrète. Ne simplifie pas ton talent pour rassurer les frileux.
9. L'expatriation t'a offert une vision que peu possèdent : la culture du "Possible".
10. Tu n'as pas "perdu" d'années, tu as gagné une vision à 360° que leur routine ne leur offrira jamais.



Bonus pour les entrepreneuses expatriées.

10 mantras sur l'abandon et le risque.

1. Mon business n'était pas dans mes bureaux, mais dans mes réflexes. Ne crains pas l'avion : tu n'effaces pas ton savoir-faire, tu le délocalises.
2. J'ai laissé dix ans de réseau français sur le tarmac pour une boussole incertaine. Accepte de redevenir "personne" un instant pour choisir qui tu seras demain.
3. En suivant l'autre, j'ai confondu être aimée et être protégée. N'oublie jamais de bâtir ton propre refuge, même au cœur du projet de l'autre.
4. Bâtir la première fois fut un marathon ; reconstruire sera un sprint. Fais confiance à ta mémoire : tu sais déjà comment on dompte le chaos.
5. Le plus grand danger n'était pas de tout perdre ailleurs, mais de s'éteindre ici. Choisis le vertige du mouvement plutôt que la sécurité de la stagnation.
6. J'ai eu peur que mon accent diminue la force de mes idées. Parle avec audace : ton talent n'a pas besoin de dictionnaire pour imposer son respect.
7. J'ai sacrifié mes habitudes, mes partenaires et mes clients pour un envol à deux, sans filet de sécurité. Garde un œil sur ton futur : ne laisse personne d'autre tenir les cartes de ton autonomie.



Bonus pour les entrepreneuses expatriées, suite.

8. J'ai cru que mon art mourrait sans mon public habituel.
Utilise l'inconnu comme un nouveau pigment : l'exil est le terreau des avant-gardistes !
9. Monter dans cet avion, c'était supprimer le fichier d'une première vie presque achevée. Ne regarde pas en arrière : on ne reconstruit pas une cathédrale avec de vieux décombres.
10. J'ai été la "femme de" jusqu'à ce que je m'oblige à simplement redevenir "Moi" dans toute ma pluralité.
Transforme ton statut de "suiveuse" en conquête de ton propre territoire.





Los Angeles, Rodeo Drive, Beverly Wilshire hotel, 2013.

2 L'OMBRE

Après le temps de l'envol vient celui de l'ombre, à l'arrivée. Cet espace feutré, entre-deux suspendu, où le monde extérieur semble bien tourner sans nous (pour moi en Californie, avec 9H de décalage...). Dans cette parenthèse, l'excitation du départ laisse place à une réalité plus intime, parfois douloureuse.

Un silence qui s'installe dès que les valises sont posées : l'absence. On embarque ensemble, on rêve d'une aventure commune, mais une fois sur place, le conjoint s'évapore, dévoré par ses nouvelles responsabilités.

C'est le défi des parents qui cherchent leur nouveau rythme sous un ciel décalé. C'était mon cœur d'une mère serré face à un enfant de trois ans qui n'avait plus de repères lui non plus, sans sa nounou ni mamies et qui boudait cette nourriture inconnue. Dans ce cocon maladroit, on devient alors le pilier d'un foyer qui tangué.

L'arrivée ailleurs, c'est le calme étrange d'une carrière mise entre parenthèses. Le projet professionnel n'est plus la priorité ; la priorité, c'est de réapprendre à respirer dans une langue différente, de tisser, maille après maille, une nouvelle existence avec ceux que l'on aime le plus. Pour moi, l'ombre n'était pas assimilée à une absence de lumière ; c'était le lieu où je devais tout réorganiser autour de moi pour retrouver ma place.



10 MANTRAS SUR L'OMBRE.

1. J'ai été la Directrice des Opérations d'une vie entière. Si j'ai pu stabiliser une famille dans le chaos d'un pays inconnu, imagine ce que je peux faire pour une entreprise.
2. On appelle ça « être docile », j'appelle ça être une stratégie de l'adaptation. J'ai aplani le terrain pour que d'autres puissent courir ; aujourd'hui, c'est moi qui prends la piste.
3. Le succès de mon conjoint a été ma gestion de projet la plus complexe. Gérer l'intégration et la logistique sans filet : c'est du haut management, pas de la figuration.
4. Cessez de glorifier le leader sans jamais remercier celle qui a construit le socle. Mon silence était de la puissance au service d'un collectif.
5. J'ai facilité l'ascension de mon conjoint, maintenant je finance la mienne. Mon expertise en "résolution de problèmes familiaux" est mon capital le plus précieux.
6. Personne ne parle du poids de la stabilité sur les épaules de celle qui bouge. J'ai été l'ancre dans la tempête ; aujourd'hui, je suis le capitaine.
7. Ma docilité apparente était une preuve d'intelligence émotionnelle hors norme. Naviguer entre les cultures pour faciliter la vie des autres a fait de moi une négociatrice redoutable.
8. J'ai mis mes ambitions en sourdine pour orchestrer une réussite commune. Le volume est maintenant au maximum, et mon ambition a faim.



L'ombre, la suite.

9. Ne t'excuse jamais d'avoir "suivi" quelqu'un, alors que tu as "conquis" un nouveau pays. Tu n'étais pas un bagage, tu étais l'architecte de la survie familiale. 10.
10. Le "soutien" est une compétence de leadership largement sous-estimée. Anticiper les besoins et maintenir la vision commune : c'est exactement ce dont ta famille avait besoin.





«Les hommes naissent libres et égaux en droit.
Après ils se démerdent.»
JEAN YANNE

Jade Leboeuf par Emmanuelle Choussy, Los Angeles 2012

Extrait de l'ouvrage "Women", 2020.

3 LE CHOC.

On ne quitte jamais seulement un pays, on s'arrache aussi à un réseau, une équipe, une fluidité professionnelle qui disparaissent en un vol long-courrier. A la place : un décor inconnu et une langue que l'on pensait bien connaître...

Il faut tout recommencer : on réinvente une logistique invisible sans instructions. On arpente le labyrinthe administratif, on choisit une école où les codes sociaux nous échappent, on regrette ces amitiés de vingt ans qu'on ne remplace pas par des rencontres cordiales. Même le geste le plus banal (remplir son panier de courses ou trouver un médecin de confiance) devient une épreuve d'adaptation.

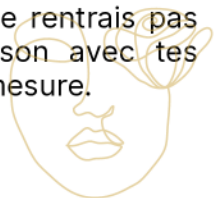
On doit aussi considérer l'urgence des autres : soutenir un conjoint en pleine ascension et déchiffrer les silences d'un jeune enfant déraciné. On devient cet équilibre fragile : l'épouse facilitatrice, la mère protectrice et l'artiste qui fait le deuil de son entreprise française... tout en se réjouissant de découvrir un nouveau terrain de jeu !

Revenir sans protection après avoir tout rebâti ailleurs, c'est vivre le séisme de l'expatriation une seconde fois, mais sans l'ivresse du départ, seulement avec l'amertume de la vulnérabilité.



15 MANTRAS SUR LE CHOC.

1. Mon business n'était pas dans mes bureaux, mais dans mes réflexes. Ne crains pas l'avion : tu n'effaces pas ton savoir-faire, tu le déplaces.
2. J'ai dû être le pilier de son nouveau job et le refuge de mon fils, au mépris de mes propres fondations. Tu n'es pas une variable d'ajustement : pour soutenir les autres, tu dois d'abord consolider ton propre sol.
3. Mon fils criait son déracinement sans dire un mot, et j'ai dû apprendre à lire l'invisible. Fais confiance à ton instinct : ta présence aimante est la seule langue dont il a vraiment besoin pour guérir.
4. Chercher une nouvelle équipe, c'était comme essayer de peindre avec des pinceaux que je ne savais pas tenir. Accepte l'imperfection des débuts : chaque test raté est une étape nécessaire pour retrouver ta signature.
5. J'ai été la "femme de" jusqu'à ce que l'aventure m'oblige à redevenir "Moi". Transforme ton statut de suiveuse en une conquête de ton propre territoire.
6. Au retour, j'ai ressenti ce décalage brutal en posant le pied sur ma propre terre. Ne laisse pas ce sentiment d'étrangère éteindre la flamme que tu as allumée ailleurs.
7. J'ai refusé de m'excuser pour mon parcours hors-piste. Revendique ton étiquette "atypique" comme un gage de prestige et de rareté.
8. J'ai vu les portes se fermer parce que je ne rentrais pas dans les cases. Construis ta propre maison avec tes propres règles, là où ton talent est la seule mesure.



Le choc, la suite.

9. J'ai transformé le deuil de ma vie passée en un accouchement professionnel. Accepte de laisser mourir la femme d'hier pour laisser place à l'entrepreneuse hors-frontières que tu es devenue.
10. J'ai compris que mon expertise n'avait pas besoin de la permission d'un recruteur. Reprends le pouvoir sur ton titre et impose ta légitimité. N'attends rien de personne.
11. J'ai ignoré ceux qui me traitaient d'instable parce que j'avais grandi. Rappelle-leur que la mobilité est la forme la plus haute de l'intelligence et de l'adaptation.
12. J'ai cessé de chercher ma place dans un système qui ne me voyait pas. Crée ton propre espace et deviens la référence que tout le monde voudra consulter.
13. J'ai affronté le silence des structures d'accueil à mon retour. Puisque personne ne nous a ouvert la porte, utilise cette force pour forcer ton propre destin.
14. J'ai refusé de laisser mon CV devenir un "trou noir". Transforme tes années à l'étranger en une constellation d'actifs stratégiques pour tes clients. Invente les bonnes formules !
15. J'ai appris que ma vision internationale n'était une menace que pour les gens limités. Cherche des partenaires à ta hauteur, ceux qui ont l'audace de voir aussi grand que toi.





4 LA RÉVOLTE.

Le retour "à la maison" est révoltant.

Qu'il soit subi, injuste, toléré, souhaité... On ne revient pas de l'exil comme on y est parti.

On rentre avec la peau tannée par l'inconnu, le cœur fier d'avoir survécu aux tempêtes et les mains pleines d'une vie rebâtie à force de volonté. Le retour on le minimise souvent, on l'occulte parfois ; pourtant c'est un second séisme.

Il y a une violence indicible à se retrouver de nouveau vulnérable, après avoir été le pilier de l'ombre à l'autre bout du monde, après avoir dompté une langue étrangère et recréé un écosystème à partir du vide. Le ciel s'ouvre sous nos pieds, à nouveau.

C'est là que se niche la précarité la plus sournoise : celle de ces mères qui s'étaient envolées dévouées, le cœur ouvert pour porter le rêve d'un autre, de retour « chez elles » seules, divorcées, privées de ce socle stable sur lequel elles auraient dû pouvoir se reposer.

La révolte naît ici : dans ce refus viscéral de voir tant de sacrifices balayés par l'insécurité d'un retour mal orchestré. On ne demande pas la charité, on exige le respect du chemin parcouru. Mon cri est celui d'une femme qui a prouvé qu'elle pouvait tout reconstruire ailleurs, et qui refuse désormais de disparaître à nouveau, « à la maison ».



15 MANTRAS SUR LA RÉVOLTE.

1. J'ai brisé l'étiquette de "femme d'expat" pour redevenir Emmanuelle. Ne confonds plus jamais ton visa ou ton statut marital avec ta valeur intrinsèque.
2. J'ai arrêté de me justifier d'avoir piloté une expansion familiale. Présente-toi comme la directrice des opérations de ta vie, pas comme une simple accompagnatrice.
3. J'ai transformé le mépris des "donneurs de leçons" en carburant. Utilise leur manque de vision pour financer ta propre réussite et leur prouver qu'ils avaient tort.
4. J'ai cessé de demander pardon pour mon ambition après avoir été "facilitatrice". Assume ton envie de gagner, de briller et de diriger : ton temps de silence est terminé.
5. J'ai fait payer mon expertise à la hauteur de sa valeur, sans brader mon vécu. Refuse les "petits jobs" et les missions sous-payées ; tes références internationales valent de l'or.
7. J'ai ignoré l'avis de ceux qui n'ont jamais mis les mains dans le cambouis. Ne laisse aucune personne sédentaire juger tes risques ou tes méthodes de bâtisseuse.
8. J'ai décidé de ne plus jamais être une "suiveuse" dans mon propre business. Prends le volant, fixe le cap et ne laisse personne d'autre toucher aux commandes.
9. J'ai réclamé mon héritage d'entrepreneuse bâtie à l'étranger. Ne laisse pas le marché français te traiter comme une débutante : tu as déjà survécu à l'inconnu.



La révolte, la suite.

10. J'ai choisi de ne plus subir le regard de mon entourage. Impose ta nouvelle identité de femme puissante et complète. Laisse ceux qui ne suivent pas le rythme derrière toi.
11. Je suis rentrée dans un pays qui m'est devenu étranger, sans aucun guide ni modèle. Ne cherche pas de boussole auprès des structures : elles n'ont pas de case pour ton courage, alors invente ta propre direction.
12. Ma famille voyait les photos de ma vie passée et pensait que "tout roulait", ignorant la précarité qui m'attendait à l'atterrissage. Cesse de justifier tes blessures : ceux qui n'ont jamais quitté le port ne comprendront jamais la violence du naufrage.
13. J'ai cherché une main tendue, un organisme ou un retour d'expérience, pour réaliser que l'ex-expat est la grande oubliée des systèmes. N'attends pas qu'on te donne ta place : ta résilience est un diplôme que personne ne peut t'enlever, et que peu sauront lire.
14. Je suis revenue seule, divorcée et démunie, là où l'on m'imaginait encore privilégiée et protégée. Affirme ta réalité sans honte : ton besoin de sécurité n'est pas un aveu de faiblesse, il est totalement légitime.
15. Ma révolte est née du décalage entre le sacrifice immense que j'ai fait et le vide abyssal de mon accueil en France. Utilise ta colère comme un carburant : elle est la preuve que tu connais ta valeur, même si le monde autour de toi essaye de la minimiser.





Cover de GALA avec Ilona Smet et ma dream team, Los Angeles 2014.

5 LA RENAISSANCE.

Il y a un moment où l'on comprend que la bienveillance qu'on espérait ne viendra pas de notre entourage. À mon retour des États-Unis, j'ai cherché une main tendue, un vrai intérêt, quelqu'un capable de mesurer ce que ce départ puis ce retour avaient coûté. Je n'ai trouvé que le vide. Pas de curiosité, pas d'écoute. Juste cette indifférence polie de ceux pour qui rien n'avait vraiment changé.

J'ai fini par m'effondrer. Perdre mes repères, mon élan, parfois même le sens de ce que j'étais en train de faire. J'ai compris trop tard que je demandais du soutien à des personnes qui ne parlaient plus le même langage que moi ; pas géographiquement, mais intérieurement.

Au retour, il n'existe pas grand-chose pour nous. Pas de structures, pas de cadre, pas de lieu pour accueillir ce choc, valoriser nos acquis. Alors on se débrouille. On cherche des réponses sur des groupes Facebook. C'est mieux que rien, mais ce n'est pas de l'humain. Ce qu'il me manquait, c'était quelqu'un avec qui boire un café, quelqu'un qui me regarde dans les yeux et comprenne enfin ma langue.

Parce que ce genre de bouleversement, surtout quand il fracasse un mariage et une famille, est un séisme qu'on ne comprend que si on l'a vécu.



Alors, puisque ce refuge n'existait pas, je l'ai créé.

Ce collectif d'entrepreneuses est né de ce besoin vital de ne plus être seule et de parler le même langage. La reconstruction commence là : dans la rencontre avec celles qui savent que nos cicatrices de déracinées ne sont pas des failles, mais des preuves de parcours.

L'empathie, le non-jugement, cette meute qui t'accueille avec tes forces et tes bosses, sont devenus ce que personne ne nous avait offert : un espace où l'expatriation et les tempêtes intérieures qu'ils provoquent sont compris sans sous-titres.

Pour finir ce recueil, voici mes dernières réflexions, celles qui transforment la révolte individuelle en une puissance collective. "La Renaissance" vous invite à rejoindre mon univers et la communauté des "Nanas Responsables".



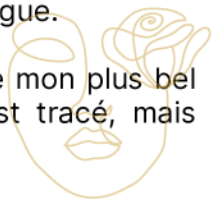
15 MANTRAS SUR LA RENAISSANCE.

1. J'ai sombré en attendant que mes proches valident ma souffrance, avant de comprendre qu'ils seraient toujours aveugles à mon parcours. Cesse de mendier de la reconnaissance là où il n'y a pas de miroir : ta valeur ne dépend pas de leur incapacité à te voir.
2. C'est en rencontrant d'autres femmes déracinées que j'ai enfin retrouvé le dictionnaire de mes émotions. Rejoins ton clan : seule tu survies, mais ensemble vous déchiffrez le monde.
3. Ma chute a pris fin le jour où j'ai arrêté de m'expliquer pour commencer à m'entourer. Ne laisse pas ton isolement devenir ta prison : le collectif est la clé qui ouvre la porte de ta nouvelle existence.
4. J'ai cru avoir tout perdu, jusqu'à ce que je partage mes doutes avec celles qui bâtissent aussi sur des sables mouvants. Transforme ton expérience en expertise partagée : ce que tu as appris dans la douleur est un trésor pour les autres.
5. Faute d'avoir trouvé un appui fiable à mon retour, j'ai décidé de co-construire le mien. Si le sol se dérobe, bâtis une passerelle avec tes alliées : c'est là que tu retrouveras ton équilibre et ton envie de créer.
6. J'ai compris que mon isolement était le seul vrai frein à ma réussite. Brise ta solitude et rejoins un cercle où ton ambition est la norme, pas l'exception.
7. J'ai créé le réseau que j'aurais voulu trouver à mon retour. Ne cherche plus ta place dans des structures obsolètes, viens bâtir l'avenir avec celles qui parlent ton langage.



La renaissance, la suite.

8. J'ai transformé mes doutes en une stratégie de sororité active. Utilise la force du collectif pour propulser ton business plus vite et plus haut que si tu étais seule.
9. J'ai réalisé que mon réseau international était une mine d'or à partager. Échange tes pépites avec d'autres entrepreneuses et regarde comment l'intelligence collective multiplie tes opportunités.
10. J'ai décidé de ne plus jamais avancer sans boussole. Télécharge tes propres mantras et garde-les comme un guide pour ne plus jamais perdre ton Nord.
11. J'ai choisi de m'entourer de femmes qui célèbrent mes victoires. Fuis les jugements et cherche la recommandation sincère : c'est là que se trouve ta véritable croissance.
12. J'ai transformé mon "atypisme" en un label de prestige au sein du groupe. Sois fière de ton parcours unique, c'est lui qui fait de toi une pièce maîtresse de notre réseau.
13. J'ai bâti une communauté où l'on ne demande pas de permission pour briller. Prends ta parole, partage ton expertise et deviens à ton tour un modèle pour celles qui rentrent aujourd'hui.
14. J'ai appris que la résilience partagée est une force invincible. Ne porte plus tout sur tes épaules : laisse le collectif porter tes ambitions les jours de fatigue.
15. J'ai fait de mon retour le point de départ de mon plus bel héritage. Regarde devant toi, le chemin est tracé, mais cette fois, nous marchons ensemble.



5 MANTRAS POUR "LES NANAS RESPONSABLES".

1. J'ai cherché un endroit où je pouvais enfin poser mon armure. Rejoins une communauté où la vraie bienveillance n'est pas un slogan, mais une règle d'or : ici, on laisse tomber le masque.
2. J'ai compris que mes échecs passés étaient mes plus belles leçons de business. Viens comme tu es, avec tes forces ET tes bosses ; chez nous, tes cicatrices sont des preuves de ton expertise.
3. J'ai fui les réseaux de faux-semblants pour trouver une éthique commune. Entoure-toi de femmes qui partagent tes valeurs et qui préfèrent la vérité d'un échange au vernis d'une carte de visite.
4. J'ai décidé que je ne voulais plus jamais être jugée sur mes choix de vie. Intègre un groupe où l'absence de jugement est totale, pour pouvoir enfin tester tes idées les plus folles en toute sécurité.
5. J'ai réalisé que nous sommes toutes des miroirs les unes pour les autres. Identifie-toi à des parcours qui te ressemblent et transforme cette sororité en un levier de développement.





BONUS

TON MEILLEUR GUIDE : TA SOUVERAINETÉ INTÉRIEURE. 10 MANTRAS POUR RESTER À TON ÉCOUTE.

1. J'ai longtemps cherché la validation à l'extérieur avant de comprendre que ma propre boussole était la seule à connaître mon Nord. Ne laisse personne tenir la carte de ta vie : si ton intuition te dit d'avancer, n'attends pas que les autres te donnent le signal du départ.
2. J'ai nagé à contre-courant jusqu'à l'épuisement, essayant de prouver ma valeur à ceux qui ne voulaient pas voir. Cesse de lutter contre la marée : ta force n'est pas de braver les autres, mais de suivre ton propre sillage, même si tu es seule à le voir.
3. Mon corps m'a envoyé des signaux d'alerte que j'ai ignorés pour ne pas paraître fragile ou instable. Écoute les tensions dans tes épaules et le poids dans ton ventre : ton corps sait que tu n'es pas à la bonne place bien avant que ton esprit ne l'admette.
4. J'ai forcé des relations et des partenariats qui me vidaient de mon énergie par peur de l'isolement. Si une relation te demande de t'effacer pour exister, fuis : le bon entourage est celui qui t'allège, pas celui qui t'éprouve.



5. On m'a traitée d'instable ou d'incompétente parce que mon chemin ne ressemblait à aucun autre. Le doute des autres est le reflet de leurs propres peurs : ne les laisse pas polluer ta vision, ton audace est une langue qu'ils ne parlent pas encore.
6. J'ai parfois confondu "tenir bon" et "s'acharner", oubliant que la persévérance sans plaisir est une prison. Apprends à distinguer le défi qui te grandit du fardeau qui t'écrase : renoncer à ce qui te détruit est une preuve de courage.
7. J'ai eu peur du silence, pensant que tant que j'existais publiquement, j'étais à l'abri. Apprivoise ton propre regard sur toi : c'est dans l'absence de spectateurs que se forge ta véritable autorité.
8. Je me suis sentie coupable de ne pas être comprise, comme si j'avais échoué à expliquer ma vérité. Ta vérité n'a pas besoin d'être pédagogique : vis-la avec intensité, ceux qui doivent te comprendre te reconnaîtront sans explication.
9. J'ai voulu rentrer dans des cases trop étroites pour mon expérience et la femme que je suis devenue. Ne rétrécis pas ton âme pour rassurer ton entourage : si la case est trop petite, c'est que ton terrain de jeu est ailleurs.
10. J'ai appris que l'intuition est un muscle qui s'atrophie quand on écoute trop les conseils des autres. Fais-toi confiance au-delà de toute logique : ton instinct est la somme de tout ce que tu as survécu, il ne te trahira jamais.



CONCLUSION

DE L'EXIL À L'EXCEPTIONNEL

Votre prochain challenge d'entrepreneuse commence ici.
TON prochain chapitre personnel commence aujourd'hui !

Le voyage ne s'arrête pas quand tu rentres. En réalité, il ne fait que commencer... car tu ne ramènes pas seulement des souvenirs, tu ramènes une nouvelle version de toi-même, plus vaste, plus complexe, plus résiliente.

Traverser l'Atlantique, le Globe ou l'Europe, changer de culture ou **réinventer son business à partir de rien**, demande un courage que la plupart des gens n'effleureront jamais. Ce courage n'est pas qu'une émotion, c'est votre capital le plus précieux. C'est lui qui vous permettra de naviguer dans les eaux parfois stagnantes du retour. Ne laissez jamais le scepticisme ambiant, la frilosité de ceux qui n'ont pas bougé ou la peur du jugement éteindre cette flamme que vous avez entretenue avec tant de force si loin de chez vous.

N'oublie jamais :

- Ton expertise est réelle. Elle ne dépend pas d'un tampon administratif ou de l'approbation d'un système qui ne connaît pas l'ailleurs.
- Ton réseau est votre force. On ne réussit jamais seule. Cherche celles qui parlent ta langue, celle de l'audace et de l'ambition.



DE L'EXIL À L'EXCEPTIONNEL

- Ta pluralité sera toujours un atout. Être une femme, une mère, une expatriée et une entrepreneuse n'est pas une charge, c'est une richesse multidimensionnelle.

Reste focus.

Avance avec cette élégance qu'on voit peu, qui consiste à bâtir des empires pendant que les autres discutent des risques. Le monde a besoin de votre vision internationale, de votre exigence et de cette authenticité forgée dans l'inconnu.

Tu n'es plus seule !

Nous sommes la communauté des "Nanas Responsables". Nous ne sommes pas simplement des dirigeantes ou des femmes qui travaillons ; nous sommes celles qui redéfinissent les règles du business au féminin, **enrichies par chaque kilomètre parcouru et chaque obstacle surmonté.**

Tu peux désormais transformer ton expérience internationale en une puissance locale. Viens témoigner, viens partager tes tempêtes et tes victoires pour que d'autres femmes, à leur tour, osent l'envol. Ton histoire est le carburant dont une autre entrepreneuse a besoin aujourd'hui.

Nous t'attendons pour partager ta vision de l'exceptionnel. Le monde est notre atelier.

Bienvenue !



CONTACTS

LES NANAS RESPONSABLES

LesNanasResponsables.fr

EMMANUELLE CHOussy

EmmanuelleChoussy.com
emma@lacomresponsable.fr

LA COM' RESPONSABLE

LaComResponsable.fr





En 2011, la carrière de photographe d'Emmanuelle Choussy connaît un tourbillon alors qu'elle décolle en famille pour Los Angeles. Mais au retour en France en 2017, fraîchement divorcée, c'est un vrai cyclone qui s'abat sur elle. Disparition administrative, plus de revenus, difficultés à se loger, deuil, invalidités invisibles puis en 2021 elle apprend qu'elle est victime du scandale des progestatifs. En 2025 elle fonde « **Les Nanas Responsables** » afin d'accompagner les dirigeantes isolées, notamment les ex-expatriées, souvent déconsidérées.

SANS FILTRE ET SANS FRONTIÈRES

Tu as eu le courage de tout quitter, tu as dompté une nouvelle culture, facilité un projet familial, refusé l'impossible et bâti une nouvelle vie à l'autre bout du monde. Et puis un jour, au retour, on te demande de rentrer dans une case trop étroite.

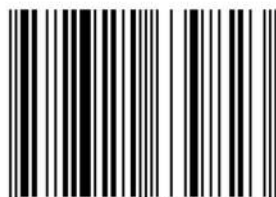
On t'impose de t'adapter à un monde qui ne réagit pas aussi vite que toi.

Ce recueil est ton manifeste.

80 mantras pour ne plus jamais laisser personne définir ta valeur à ta place. Parce qu'une femme qui a tout reconstruit ailleurs ne peut se contenter d'un monde où on veut la contenir !

PRIX : 8,90€

ISBN : 978-2-322-63982-3



9 782322 639823