



# GO à l'étranger

# à l'étranger

# l'étranger

1ER TRIMESTRE

## LE CHARME D'EINDHOVEN

CONSEILS, ART DE VIVRE, BONNES  
ADRESSES, FOOD, DÉCOUVERTES  
LOCALES, LES INDISPENSABLES...

From France  
to  
The  
Netherlands



ÉDITION SPÉCIALE

# New life 2026



# CONTENTS

Notre projet	1	35	Conseils aux expats
Qui sommes-nous	3	41	Les applis indispensables
Le point de départ	9	43	Le choc des prix
Mindset du moment	12	47	Musiques du moment
Le point météo	13	50	Films du moment
Tenues du moment	15	51	Un week-end avec nous
L'art de vivre	17	59	Le calendrier des événements
Découvertes locales	20	65	Lumière néerlandaise
Les bonnes adresses	23	69	Le mot néerlandais du mois
Recettes de saison	27	71	Notre trimestre en quelques images
Dans l'assiette d'un néerlandais	31	75	Les anecdotes du trimestre
France vs Pays-Bas	33	77	Le mot de la fin



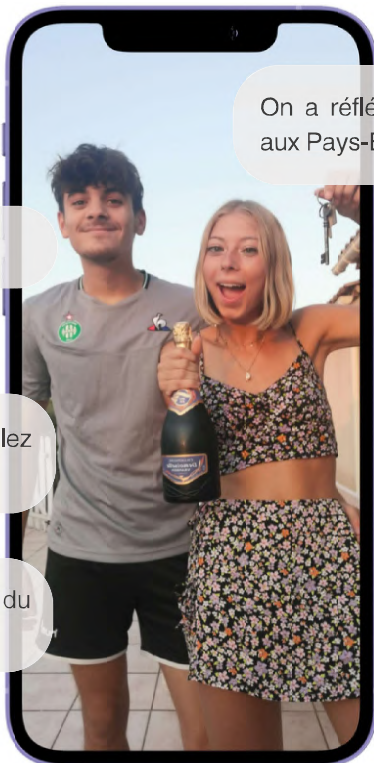
# messages from family

Top and hold to super react



## STARTING : THE PROJECT

Pendant des semaines, les mêmes questions sont revenues, encore et encore :



On a réfléchi, on part vivre aux Pays-Bas !



Pourquoi les Pays-Bas ?

Qu'est ce que vous allez faire là-bas ?

Vous avez déjà trouvé du travail ?

YOYO



## POURQUOI LES PAYS-BAS ?

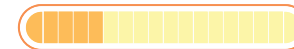


La vérité, c'est qu'avant d'arriver ici, nous avons beaucoup hésité.

**Début 2025**, nous étions dans une période de flou total, mais une certitude commune : nous ne voulions plus rester à Draguignan.

Nous hésitions entre partir à **l'étranger** ou tenter une nouvelle vie dans une grande ville française. Dans tous les cas, nous avions besoin de changement, d'air, de nouveauté.

Loading ...



**Les Pays-Bas** n'ont pas été un rêve idéalisé, mais plutôt **le bon choix au bon moment**.

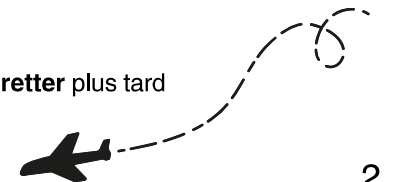
À 23 ans, sans attaches lourdes. L'idée de départ est une expérience temporaire, nous avons décidé de nous laisser un an, avec **une règle simple** : rester si ça nous plaît, rentrer si ce n'est pas le cas.

En partant, nous n'avions pas toutes **les réponses** et c'était justement le but.

Améliorer notre anglais, découvrir une nouvelle culture, explorer d'autres horizons professionnels et, surtout, tenter une autre qualité de vie. Nous savions ce que nous laissons derrière nous, beaucoup moins ce que nous allons trouver devant. Mais nous étions à un **moment charnière**, alors nous avons choisi de commencer, sans tout maîtriser. Sans plan parfait.

Sans promesse de stabilité immédiate.

Juste avec l'envie de tenter, d'apprendre, et de **ne pas regretter** plus tard de ne jamais avoir osé.



# Qui sommes nous

*Ce magazine est né d'un tournant de vie.*

Ensemble **depuis 5 ans**, nous avons fait le choix de quitter notre quotidien en **France** pour tenter une expérience à l'étranger, guidés par l'envie de découvrir une autre façon de vivre, de travailler et de penser.

**Les Pays-Bas** se sont imposés comme une évidence : un pays ouvert, dynamique et tourné vers l'avenir.

Cette **expatriation** est à la fois un défi et une aventure, une parenthèse pour apprendre, observer, sortir de notre zone de confort et nous réinventer.

À travers ce magazine, nous avons souhaité **garder une trace** de ces mois passés loin de chez nous : les découvertes, les doutes, les petites victoires du quotidien, les inspirations et tout ce qui façonne peu à peu notre **nouvelle vie néerlandaise**.



Emilie

J'aime écrire, observer, capturer les instants simples du quotidien et les transformer en souvenirs précieux. Les livres, les images, les mots et les ambiances font partie intégrante de mon univers. Cette expatriation représente pour moi une opportunité de me recentrer, d'apprendre, de m'inspirer et de construire, pas à pas, un projet de vie qui me ressemble davantage.



Gaëtan

Curieux de nature, j'aime comprendre comment les choses fonctionnent au quotidien. Le sport occupe une place centrale dans ma vie, entre le foot, la course à pied et ma passion pour l'OM. J'apprécie les choses simples, un burger, un café ou une soirée avec mes potes. Sociable sans être bavard, j'aime échanger, danser et j'ai choisi cette expatriation pour sortir de ma zone de confort.

# A-Z of *Emi*

- A - Amoureuse de l'amour
- B - Bavarde écrit sur tous ses bulletins scolaires
- C - Choisir ? Oui... mais après avoir demandé l'avis de 6 personnes
- D - Destin selon elle, coïncidence selon lui
- E - Empathique, émotive, éponge officielle des émotions des autres
- F - Facilement convaincue par toutes les aventures
- G - Grande adepte du "comme tu veux"
- H - Honnête, parfois un peu trop (même quand on ne lui a rien demandé)
- I - Impossible de faire une randonnée dans le temps imparti, il faut toujours faire mieux
- J - Jamais sans un jeu de mot nul mais qui fait rire quand même
- K - Kiffe chanter, même quand les mots sont inventés (version yaourt assurée)
- L - La liseuse, son meilleur achat
- M - Manger est son activité préférée
- N - Nostalgique, même des moments qui datent d'hier

- O - Organisation 10, orientation 0
- P - Passionnée, quitte à s'emballer un peu vite
- Q - Questionne tout, surtout ses propres décisions
- R - Reconversion sur reconversion : elle a déjà vécu quatre carrières en une
- S - Sensible, mais solide quand il faut l'être
- T - Têtue, mais toujours avec de bonnes intentions
- U - Ultra investie quand elle aime quelque chose (ou quelqu'un)
- V - Vit tout intensément, même les petites choses
- W - Woman indépendante... sauf quand il faut choisir un restaurant
- X - X fois plus émotive que la moyenne nationale
- Y - "Y'a un signe là ?" spécialiste des interprétations
- Z - Zéro allergie... à part les gens malpolis



# A-Z of *Gaët*

- A - Abonné au retard mais ça vaut le coup d'attendre
- B - Bordélique, mais un bordel organisé
- C - Conduire, c'est son kiffe, peu importe la destination
- D - DJ officiel de toutes les soirées (même celles qui n'en demandaient pas)
- E - Écouteurs greffés aux oreilles, comme un accessoire vital
- F - Facilement tenté par un fondant au chocolat
- G - Girouette assumée : change d'avis mais avec conviction
- H - Habitué aux appartements indécents
- I - Incorrigible sur les définitions, il faut que ce soit précis
- J - Jamais sans son téléphone mais ne décroche jamais quand on l'appelle
- K - Kygo : sa raison d'écouter de la musique
- L - Le sport son hygiène de vie
- M - Match de foot (ou Martin Garrix) : matin, midi et soir
- N - Navigue dans la vie avec une mémoire très sélective

- O - Oublie toutes les dates d'anniversaire, heureusement qu'il vit avec Google Agenda version Émilie
- P - Pas un film sans poser 1000 questions
- Q - Quête permanente de compréhension
- R - Rassurant, surtout quand Émilie a imaginé 12 scénarios catastrophes
- S - Sa devise : c'est bon l'eau quand t'as soif
- T - Têtu version ingénieur : il a ses arguments
- U - Ultra patient... sauf quand la connexion bug
- V - Vision logique du monde (le destin il y croît pas)
- W - Week-end ski ? Qu'une fois par an en réalité
- X - X fois plus calme que la moyenne (équilibre obligatoire au sein du couple)
- Y - Y'a toujours un prétexte pour trinquer
- Z - Zéro motivation, 100% discipline



# LE POINT DE DÉPART

(Ou comment rejoindre les Pays-Bas sans jamais prendre l'avion)

À l'origine, tout était parfaitement organisé. Un vol KLM au départ de Nice le 7 janvier 2026 à 6h30, une arrivée prévue à Eindhoven à 11h45, la remise des clés de notre appartement dans la foulée et même un entretien prévu dès le lendemain pour Gaëtan.

Les valises étaient prêtes, pesées au gramme près, notre appartement à Draguignan rendu, le reste de nos affaires soigneusement réparti chez nos familles.

**Bref** : un départ modèle, digne d'un tuto "Comment bien s'expatrier".

**Sauf que la météo en a décidé autrement.**

Deux jours avant le décollage, tard le soir, un mail de la compagnie aérienne tombe : **vol annulé pour conditions météorologiques défavorables.**

Traduction : restez chez vous. Nuit compliquée, au réveil, une seule question en tête : comment partir malgré tout ?

Les vols de remplacement sont **hors de prix**, la neige paralyse une grande partie de l'Europe, les annulations s'enchaînent.

**L'avion n'est plus une option.**

Après réflexion, calculs et un léger moment de déni, une solution improbable s'impose : **le bus.**

Oui, **20 heures de bus.**

Oui, volontairement.

Un premier itinéraire est réservé au départ de Marseille le 7 janvier, direction Lille puis Eindhoven. Mais le jour J, la **neige recouvre les routes**, des poids lourds glissent sur l'A8 et bloquent l'accès à l'autoroute.



**Résultat : deuxième faux départ.** Flixbus annule. On souffle, on relativise, on reporte.

**Le vrai départ**, le bon, le définitif, a finalement lieu le **dimanche 12 janvier 2026.**

Un dernier repas en famille chez les grands-parents de Gaëtan à Marseille, entourés de ses parents et de son frère, puis direction la gare routière. Cette fois, personne ne glisse, personne n'annule, c'est la bonne.

**Le trajet en quelques lignes :**

- **Départ de Marseille à 17h07** avec des **arrêts successifs : Valence, Lyon, Paris**
- **Arrivée à Lille à 6h18**, pause boisson chaude et attente de la correspondance
- **Second bus à 8h28**, direction Eindhoven en s'arrêtant à Gand et Anvers
- **Arrivée à Eindhoven à 12h02**, fatigués, mais victorieux

**Dernière étape** : un taxi (Tesla, luxe inattendu après 20h de bus) jusqu'à notre nouvel appartement.

Un casse-croûte improvisé dans le hall de l'immeuble, puis la **remise des clés à 14h30**. Après plusieurs faux départs, nous sommes enfin arrivés.

**Et au milieu de tout ça...**

**Une chose n'a jamais changé : le soutien indéfectible de nos familles, présentes à chaque décision, chaque report, chaque doute.**

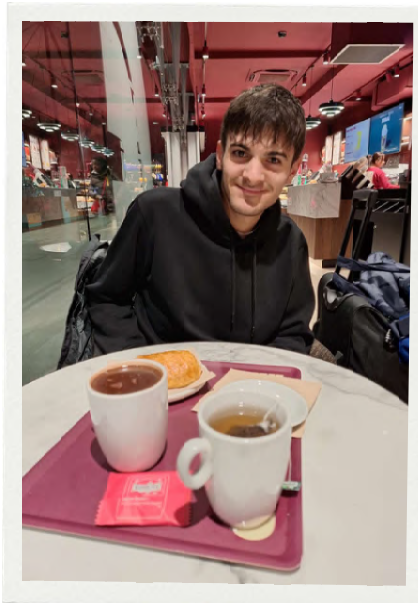
**Sans elles, cette aventure n'aurait clairement pas eu la même saveur.**

**Merci de nous avoir suivi dans notre plan B, C.. et c'est que le début.**

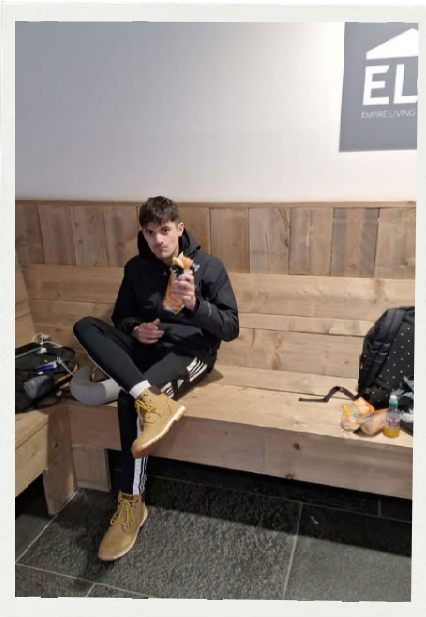
**Dans notre malheur, nous avons été remboursés pour nos trajets non effectués !**



Bien équipés



Correspondance à Lille



Casse-croûte



Bien arrivés



Mindset  
Citation



**Il n'est pas  
nécessaire  
d'être grand  
pour  
commencer,  
mais il est  
nécessaire de  
commencer  
pour être grand.**

# Le point



# Météo

## Le point *Météo* du 1er trimestre

**Neige**

↑ 5° / ↓ 0°  
Ressenti -4 °  
dim., 18:05

⚠️ Alertes météo graves  
Avertissement modéré en cas de neige ou de verglas de DIM. 12:31 +01:00 à LUN. 0...

Neige se transformant en pluie. Minimales : 0 °C.

19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	0
❄️	❄️	❄️	❄️	🌧️	🌧️	
0°	0°	0°	1°	1°	1°	

Hier						7°	1°
Aujourd'hui	☁️ 42%	🌧️	🌧️			10°	7°
mer.	🌧️ 66%	🌧️	🌧️			11°	7°
jeu.	🌧️ 72%	🌧️	🌧️			9°	4°
ven.	☁️ 54%	🌧️	🌧️			6°	0°
sam.	☁️ 39%	❄️	🌧️			2°	-4°
dim.	☁️ 37%	🌧️	🌧️			4°	1°

En janvier, l'hiver s'installe pleinement à Eindhoven. Les températures oscillent généralement entre -5°C et 5°C, avec des matinées souvent proches du gel. La neige reste occasionnelle mais nous avons pu la voir 2 fois mi-février.

Le ciel est fréquemment couvert, alternant entre brume, nuages bas en pluies fines régulières. La luminosité est plus courte qu'en France.

La fin du mois de février annonçait une légère transition. Les températures remontaient timidement, de belles éclaircies apparaissaient, un ciel bleu. Mais finalement en mars l'hiver a persisté : grosses averses, grêle, ressenti -1°C.



# La tenue de Gaët



# La tenue d'Emi



# L'art de vivre Néerlandais



**Voyager**, ce n'est pas seulement découvrir des paysages.

C'est **observer les habitudes, les rythmes, les petites différences du quotidien.**

Aux **Pays-Bas**, le mode de vie possède **ses propres codes.**

Des détails parfois discrets, parfois surprenants, qui racontent beaucoup sur **la culture d'un pays.**

Sur cette double page, nous avons choisi de s'arrêter sur cinq aspects qui, à nos yeux, illustrent une manière d'être et de vivre typiquement néerlandaise.



Aux Pays-Bas, le dîner se prend souvent entre 17h30 et 18h30. On mange tôt, sans forcément en faire un grand rituel. Le midi, c'est souvent rapide et pratique : sandwich, soupe, salade, parfois debout ou sur le lieu de travail. L'alimentation est fonctionnelle avant d'être gastronomique. Ici, on mange pour nourrir le corps, plus que pour prolonger le moment.



Les Néerlandais dégagent une forme de sérénité. Ils parlent doucement, marchent sans se presser, respectent les espaces et les files d'attente. Il n'y a pas cette agitation permanente que l'on peut ressentir ailleurs. Cette lenteur apparente est en réalité une culture de l'équilibre : on valorise la simplicité, la modération et la tranquillité.

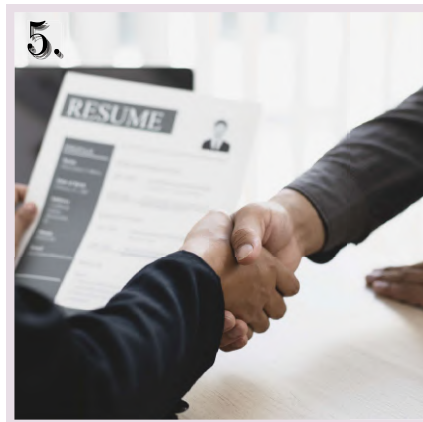
Aux Pays-Bas, le vélo n'est pas un loisir, c'est une évidence. On l'utilise pour aller travailler, faire ses courses, sortir le soir ou accompagner les enfants à l'école. Les pistes cyclables structurent les villes. Tout est pensé pour lui. Le vélo incarne parfaitement l'esprit néerlandais : pratique, écologique, simple et efficace.



La lumière marque profondément le quotidien. Aux Pays-Bas, le soleil est plus discret : les journées sont légèrement plus courtes qu'en France, surtout en hiver, et la luminosité est plus douce. Cette atmosphère influence les rythmes de vie, les intérieurs cosy, les bougies allumées dès la fin d'après-midi. On comprend vite pourquoi le cocooning y est presque un art.



Dans la culture néerlandaise, la communication est directe... mais pas toujours dans la conclusion. Après un entretien, il est courant que la discussion se termine de manière neutre, sans indication claire sur la décision. Pas de formule appuyée. Cela peut déstabiliser, mais cela reflète une approche pragmatique : on évite les promesses floues, on reste factuel.



# Découvertes locales



Découvrir une ville, ce n'est pas seulement **visiter ses incontournables**.

C'est prêter attention aux détails, aux petites choses que les habitants ne remarquent même plus.

À **Eindhoven**, certaines découvertes nous ont surpris par leur simplicité. Elles ne figurent pas toujours dans les grands **guides touristiques**, et pourtant, elles racontent beaucoup sur la manière dont la ville est pensée... et vécue.

Voici quelques **trouvailles locales** qui, chacune à leur façon, nous ont permis de mieux comprendre le quotidien néerlandais.



## Duck Feeding Spot

Le simple fait qu'un lieu s'appelle officiellement "**Duck Feeding Spot**" fait sourire.

Le long d'une piste cyclable, un petit point d'eau, quelques **canards paisibles...** et des habitants qui s'arrêtent naturellement pour les observer ou les nourrir.

**Les oiseaux font partie du décor quotidien.** alors qu'en France, on croise surtout des pigeons pressés sur les places bétonnées.

Ici, ce sont des canards au bord de l'eau, dans **un cadre propre et apaisant.** Une petite différence... mais qui change l'ambiance.



## Les parkings souterrains à vélos

À Eindhoven, même **les parkings à vélos** sont impressionnants.

Un immense **espace souterrain**, accessible par escalator, pensé uniquement pour les bicyclettes.

À l'entrée, des cercles colorés donnent presque l'impression d'entrer dans une **œuvre d'art contemporaine.**

Ce n'est pas juste pratique. C'est **structuré, organisé, valorisé.** Le vélo n'est pas une alternative : c'est une priorité urbaine. On comprend immédiatement que l'infrastructure suit **le mode de vie.**



## Le Genneper Watermolen

Au détour d'un chemin, **le moulin à eau** apparaît presque hors du temps. Entouré de nature, il rappelle **l'histoire rurale des Pays-Bas** et leur lien constant avec l'eau.

Ce contraste nous a marqué : une ville moderne, design, tournée vers l'innovation... et soudain, un moulin traditionnel parfaitement conservé.

Ici, **passé et présent cohabitent** sans s'opposer.



## Les aires de jeux naturelles

Ce qui nous a aussi frappé, ce sont les **grandes aires de jeux en bois**, intégrées dans les parcs, souvent en libre accès. Pas de **structures en plastique coloré** comme on en voit souvent en France, mais des **installations naturelles**, spacieuses, pensées pour encourager l'autonomie et le jeu libre.

On ressent une **vraie confiance** dans l'espace public. **Tout est ouvert, propre, accessible.** Comme si la ville appartenait réellement à ceux qui l'habitent.



# Les favoris de janvier

## Les bonnes adresses

Nous allons vous donner nos lieux coup de cœur : restaurants, cafés, bars...

Vous aimez la nourriture du monde ? Bonne nouvelle : il existe une adresse qui allie les saveurs de toutes les cultures.

**Down Town Gourmet Market**

Ici nous avons testé le stand "Snckbar loaded & snacks" avec ces bitterballen et ces frites



**Van pierre**, une librairie avec un large choix de livres et qui possède un coin café, très agréable pour commencer une lecture



Le **Bagel & Beans**, un lieu avec une sélection variée de bagels artisanaux, de combinaisons de garnitures séduisantes et de boissons délicieuses



# Les favoris de février

**Restaurant Gauchos** est une expérience culinaire argentine : des steaks juteux aux plats de poisson raffinés, préparés et servis avec soin dans une ambiance chaleureuse et accueillante



**Minos Kitchen**, un stand situé au Down Town Gourmet Market. Leurs plats traditionnels sont servis comme nourriture de rue avec une touche moderne. Sont proposés, des pitas remplis et des plats de partage



Nous avons craqué pour un goûter bien sucré, chez **Churro's** en ville. La prochaine étape est de goûter leur Corndogs !!!



# Les favoris de mars

**Dr. Feelgood's Burgers** est un restaurant de burgers où garnitures et sauces sont faites maison et servies sur un pain brioché à base de de pomme de terre fait à la main



Chez **De Vooruitgang**, une cuisine néerlandaise revisitée, simple mais généreuse. Au menu : viande, plats de saison, spécialités locales... le tout dans une ambiance conviviale et animée



**Goedfried de Vocht** est une boulangerie conviviale, sur les étagères on retrouve principalement du pain de mie (pas étonnant aux Pays-Bas) et des pâtisseries que l'on peut savourer sur place avec un bon café



# Les recettes de saison



By Emi



Fondue de poireaux



Poulet basquaise



Naans poulet, boursin

## Recettes de janvier.



Bruschetta chèvre





Beaucoup de crêpes



Tartelettes au thon



Tarte aux courgettes

# Recettes de février.



Butternut, chèvre-miel, bacon



Riz, poulet coco et curry



Tarte au chocolat

# Recettes de mars.



Pain perdu

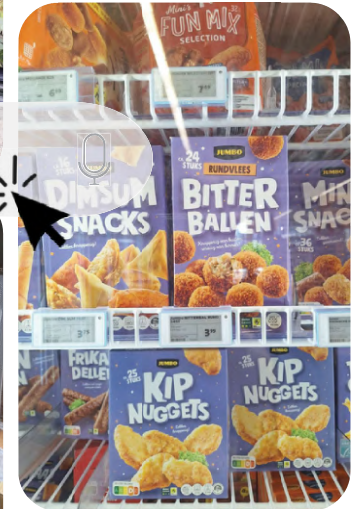
(pas de brioche ici → fait avec du pain de mie)



Lasagnes chèvre-épinards



dutch food



# France VS Pays-Bas

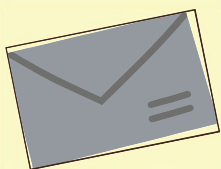


Hygiène

Les consommateurs néerlandais achètent du **papier toilettes 4 épaisseurs** : Bien que le 4 épaisseurs soit plus cher, il est perçu comme une amélioration de l'hygiène et du confort quotidien, s'alignant sur les standards de vie élevés du pays.



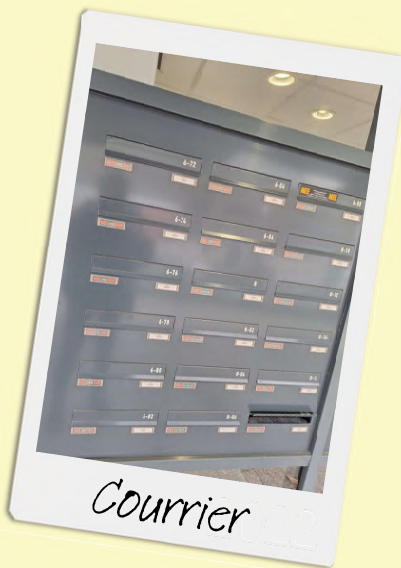
1



2

L'absence de noms sur les **boîtes aux lettres personnelles** est courante, car le système postal néerlandais, s'appuie presque exclusivement sur la combinaison précise du code postal et du numéro de la maison (ou de l'appartement).

Cette méthode garantit une distribution efficace sans nécessiter l'identification nominative.



Courrier



3

Aux Pays-Bas, la vente de certains **médicaments sans ordonnance** en supermarché, droguerie et station-service est une pratique courante, principalement motivée par la recherche de prix bas et une réglementation axée sur l'automédication responsable.



Santé



Bon sens

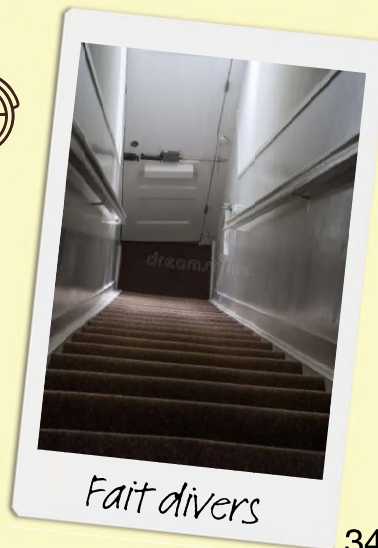
Les pistes cyclables sont généralement séparées du trafic automobile. **Les cyclistes sont prioritaires** à la plupart des intersections. Des feux de signalisation spécifiques, des "tunnels vélos" et des ronds-points cyclables sont conçus pour limiter les arrêts.

4



5

Dans le passé, les propriétaires étaient imposés en fonction de la largeur de leur maison. Résultat : des habitations très étroites, profondes et hautes, ainsi que des **escaliers raides**.



Fait divers

# CONSEILS AUX EXPATS

PAGE 39 : CHECK-LIST  
AVANT LE DÉPART  
PAGE 41 : CHECK-LIST  
À L'ARRIVÉE  
PAGE 42 : CHECK-LIST  
VERSION SANS FILTRE



## Check-list avant le départ

Partir ne commence pas sur la route.

Ça commence dans les papiers à rassembler, les contrats à résilier, les cartons à fermer... et les premières nuits à se demander si l'on fait le bon choix.

### Les choses à valider avant de partir

#### *Identité & documents :*

- Vérifier la validité de la carte d'identité, passeport, carte bancaire
- Mettre à jour l'adresse auprès des administrations (banque, impôts...)
- Scanner et sauvegarder tous les documents importants sur PC (passeport, contrats, bulletins de salaire...)
- Faire traduire l'acte de naissance

→ Ce que l'on retient : toujours avoir une version papier, les néerlandais préfèrent



#### *Logement & vie en France :*

- Donner le préavis de l'appartement (1 à 3 mois selon le bail)
- Faire l'état des lieux de sortie et récupérer sa caution (sous 1 mois max)
- Résilier les contrats : électricité, eau, internet, assurance habitation
- Modifier contrat assurance voiture (car plus utilisée) et trouver un moyen de la stocker
- Transférer ou rediriger son courrier
- Gros tri et stockage des affaires qu'on ne prend pas



### Travail & situation professionnelle :

- Faire le point sur sa situation (fin de contrat, documents, etc...)
- Se renseigner sur les droits en cours (ARE, délais, portabilité)
- Préparer un CV en anglais
- Lister ses compétences transférables
- Accepter qu'on ne trouvera peut-être pas "le bon job" tout de suite

→ On est partis **sans promesse pro** immédiate, mais avec une vraie volonté d'explorer

### Santé & assurances :

- Vérifier sa couverture santé avant le départ
- Demander la Carte Européenne d'Assurance Maladie
- Rassembler ordonnances et documents médicaux utiles
- Anticiper la question de la mutuelle à l'étranger

→ Clairement un point qu'on aurait pu préparer davantage



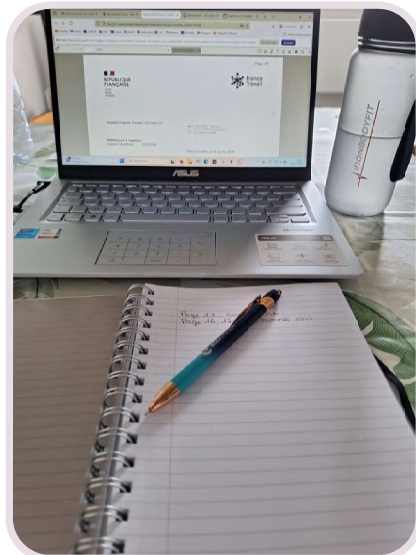
### Finances & administratif :

- Prévenir la banque du départ à l'étranger
- Vérifier les plafonds de paiement
- Prévoir une petite épargne de sécurité
- Lister les abonnements à résilier ou suspendre
- Noter ses identifiants importants (impôts, CAF, banque...)

### Mental & organisation :

- Accepter de ne pas tout contrôler
- Se rappeler que ce n'est pas définitif
- Se dire qu'on a le droit de douter
- Se promettre de demander de l'aide si besoin

→ Le plus dur à préparer... et le plus important



# Check-list à l'arrivée

Le moment où l'excitation rencontre la réalité

- Comprendre le fonctionnement du logement : clés, chauffage, poubelles, courrier, local à vélo...
- Obtenir un numéro d'identification : équivalent numéro de sécurité sociale (Burger Service Nummer) en s'inscrivant à la mairie
- Créer un compte DigiD
- Se créer de nouveaux repères géographiques (où faire les courses, où boire un verre, où aller courir)
- Mettre à jour CV et profils pro avec l'adresse locale
- Commencer les démarches pour l'emploi
- Ouvrir un compte bancaire local (même si pas obligatoire)
- Comprendre le système de santé (assurance obligatoire à trouver dans les 4 mois suivant l'arrivée)
- Acheter un vélo et/ou prendre un abonnement transport en commun



# Check-list version sans filtre

Car tout n'est pas toujours tout beau, tout rose. Alors ici on ne vous ment pas, on vous partage notre aventure telle qu'elle s'est déroulée



- Dormir la première nuit sans couette ni coussin car un appartement meublé ne veut pas dire tout équipé
- Dormir les premières nuits avec cette sensation étrange d'être en vacances... mais pas vraiment
- Découvrir que sans BSN, rien n'est simple et que DigiD ne sert à rien
- Comprendre le système de santé avant d'en avoir besoin
- Découvrir toutes les différences avec la France
- Se prendre (beaucoup) de portes professionnellement parlant
- Reprendre confiance après chaque petite victoire (même si c'est une réponse automatique après la 52ème candidature)
- Se rappeler pourquoi on est là, les jours de doute
- Se dire : "Ok, on avance. Lentement, mais sûrement."



# Les applications indispensables



## Les 5 applications du trimestre



### Traducteur

**1** D'une grande aide pendant les courses ou au restaurant

### Whatsapp

Pour échanger avec nos proches en France

**2**



### Indeed

**3** Les offres d'emploi les plus pertinentes

### Tricount

Visualiser les dépenses et les remboursements : à faire, et à qui

**4**



### Proton VPN

**5** Permet d'avoir accès au contenu français



# LE CHOC DES PRIX

Quand on arrive aux **Pays-Bas**, certaines différences sautent immédiatement aux yeux. D'autres se découvrent... au moment de **passer en caisse**.

Au fil des semaines à Eindhoven, nous avons réalisé que certains **produits du quotidien** coûtaient bien plus cher que ce à quoi nous étions habitués en France.

Rien de dramatique, bien sûr, mais suffisamment surprenant pour mériter une petite enquête sur ces dépenses du quotidien qui, ici, prennent parfois une toute autre dimension.



## Ici tout coûte vraiment *plus cher*

### LE LOYER

**1** Souvent la dépense la plus impressionnante : les loyers sont élevés et en pénurie



### 2 LES PRODUITS D'HYGIÈNE

Des produits du quotidien qui peuvent facilement coûter presque le double de ce que l'on paie en France



### 3 LA NOURRITURE

Faire ses courses réserve parfois quelques surprises : certains produits de base affichent des prix nettement plus élevés



### L'ESSENCE

**4**

Le carburant fait lui aussi partie des dépenses importantes, avec des prix souvent supérieurs à ceux observés en France (même avant la situation géopolitique actuelle)



### 5 LES RESTAURANTS

Sortir manger reste un plaisir, mais l'addition grimpe vite : entre les plats et les boissons, une simple sortie peut rapidement devenir un petit luxe.

## LES DESSERTS

(au restaurant français où Emi a travaillé)

<b>MOELLEUX AU CHOCOLAT</b> warm chocoladetaartje vanille ijs, rood fruit	13,50
<b>TARTE TATIN</b> Appel, kaneel, vanille roomijs, witte chocolade	12,50
<b>CAFÉ GLACÉ (AFFOGATO)</b> romig vanilleijs overgoten met een warme espresso Suplement Amareto + 3,00	7,50
<b>CRÈME BRÛLÉE AU FIGUES</b> Crème brulée met verse vijgen	9,50
<b>LES FROMAGES</b> Selectie Franse kaasjes met garnituur	17,50



### Loyer pour 1 mois

Regarding:	Total
Advance service costs	€206.42
Rent living space	€1,038.40
Furnishing and/or upholstery	€114.68
<b>Total :</b>	<b>€1,645.00</b>

# Le syndrome du ticket de caisse



Lidl Eindhoven Willaertplein  
Willaertplein 11  
5654 LN Eindhoven  
Kopie bon

OMSCHRIJVING	EUR
Tiramisu	2,49 B
Pepsi	2,59 B
Oeufs	2,89 B
Poulet 480g	8,50 B
Gruyère râpé 300g	6,69 B
Taboulé	2,39 B

Aantal	6 art.	
<b>Totaal</b>		<b>25,55</b>
Bankpas		25,55

Met deze aankoop ontvang je gratis:  
4 zegel(s)



0505 354641/01 08.03.26

DANK U WEL EN GRAAG TOT ZIENS  
Bespaar meer met de Lidl Plus-app!

# Musiques du trimestre



You're The First, The Last, My Everything



# Notre playlist commune

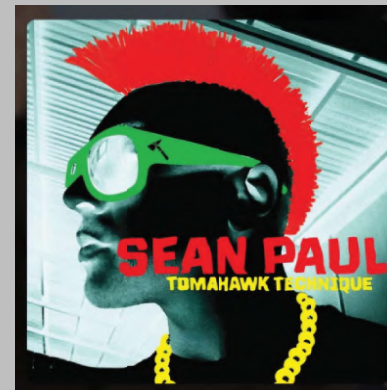
NOS MUSIQUES DU MOMENT



Wij Zijn Eindhoven  
Hymne PSV



Hymne équipe de  
hockey Eindhoven



She doesn't mind  
Sean Paul



Welcome to St Tropez  
DJ Antoine

# Nos playlists

NOS MUSIQUES DU MOMENT

Emi



Predador de Perereca  
BLOW Records



Toi et moi  
Guillaume grand

Gaët



Best day of my life  
BUNT



Save my love  
Kygo



## N FILMS

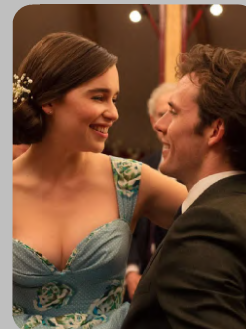
# LE DÎNER DE CONS

COMIQUE FRANÇAIS

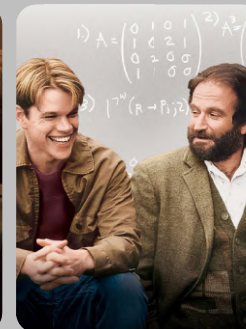
Comedy • Romance • Drama • Horror

▶ Play

+ My List



Me Before You



Will Hunting



Shrek 3



All inclusive

*Un week-end  
avec nous*



**ROTTERDAM**



**BRUXELLES**

# Welcome in *Rotterdam*



*Netherlands*

## Jouons aux touristes ensemble

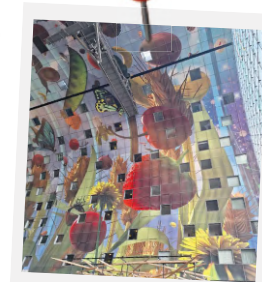


### Erasmusbrug

Ce pont relie le **nord et le sud de la ville**.  
On le surnomme "**Le Cygne**" à cause de sa silhouette élégante.  
Depuis le pont, la vue sur la skyline moderne de Rotterdam est impressionnante.

### Markthal

Immense **marché couvert** en forme d'arche.  
À l'intérieur, des dizaines de stands : fromages néerlandais, street food internationale, spécialités locales.  
Mais ce qui frappe d'abord, c'est le plafond.  
Une **fresque géante et colorée** recouvre toute la voûte : fruits, légumes, fleurs, insectes.



### Kubuswoningen

Ces **maisons jaunes** sont inclinées à 45 degrés et pensées comme une "**forêt urbaine**" : chaque cube représente un arbre.  
Certaines maisons se visitent. À l'intérieur, tout est optimisé, incliné, surprenant.



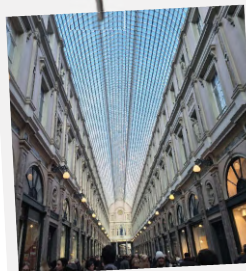
# Welcome in Bruxelles



Belgium

## Jouons aux touristes ensemble

### Galleries Royales Saint-Hubert



L'une des plus anciennes **galeries commerçantes d'Europe**, une longue allée élégante sous une immense **verrière** tout en hauteur et en lumière.

On y trouve des chocolatiers réputés, des librairies anciennes, des bijouteries, des cafés raffinés.

### Place Poelaert

Depuis cette place, on emprunte un grand **ascenseur panoramique** qui relie le haut de la ville au centre. Arrivés en haut, la vue s'ouvre sur les toits de Bruxelles. En marchant quelques minutes, on rejoint le **Mont des Arts**. De larges escaliers encadrent un jardin géométrique parfaitement entretenu.



### Belgian Waffle Factory

Impossible de quitter Bruxelles sans une **gaufre**.

Chacun ses goûts, chacun son nappage.

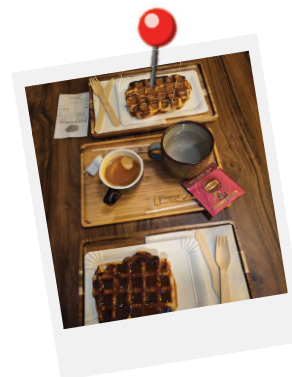
Une dose de caramel beurre salé pour Emi,

l'étonnante saveur du spéculoos pour Gaët.

On compare, on goûte dans l'assiette de l'autre.

On dit que la sienne est meilleure (alors que non).

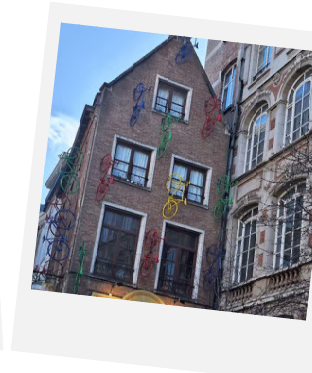
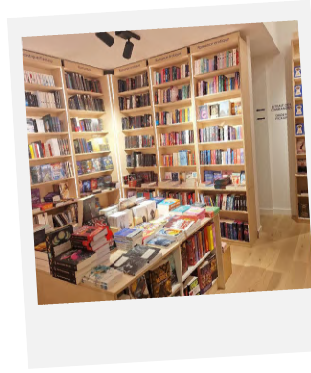
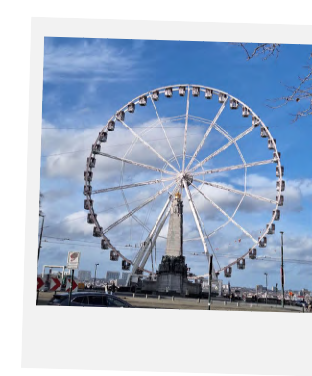
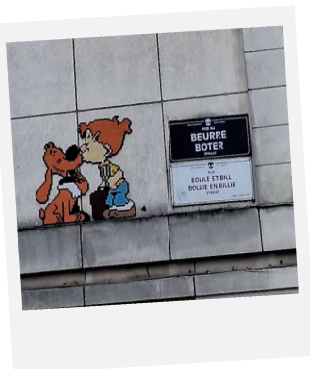
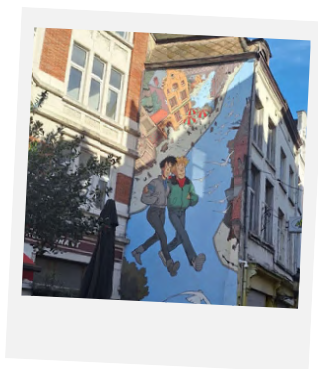
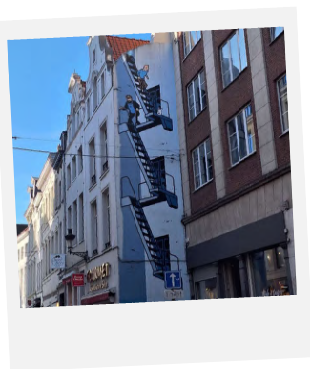
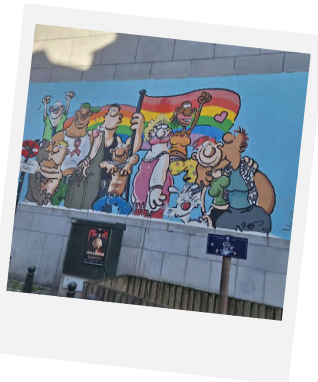
Un dernier **moment sucré** avant de reprendre la route.



# Bruxelles une âme *artistique*



**Bruxelles** est une véritable **capitale artistique**, vibrant au rythme du surréalisme, de l'Art nouveau et d'une scène contemporaine dynamique. De la Grand-Place aux **fresques urbaines**, la ville mêle humour, décalage et créativité, avec des lieux incontournables.



**Capitale de la Bande Dessinée** : elle possède un parcours BD de plus de **80 fresques** (Tintin, Astérix) et le Centre belge de la bande dessinée, logé dans un bâtiment Art nouveau. Bruxelles est également, une destination incontournable pour les amateurs de **bière et de chocolat**, proposant une expérience gastronomique riche entre dégustations, musées et ateliers artisanaux.



JANVIER

2026

*Le calendrier  
des événements*

Fri

Sat

Sun

30

31

01

06

07

08

# Évènements *sportifs*

(Nous n'avons pas assisté au match mais nous sommes rendus devant le stade pour voir l'ambiance)

Le 28 janvier se tenait une rencontre décisive pour l'UEFA Champions League. Malgré une bonne entame, le PSV Eindhoven a finalement cédé face à la domination du Bayern Munich.

Le PSV est officiellement éliminé de la Ligue des champions avec un score de (1-2) pour ce match qui a accueilli 35,000 personnes au sein du stade Philips.



Le soir du 31 janvier, Eindhoven Kemphanen affrontait l'équipe de hockey UltimAir Hijs Hokij Den Haag.

Eindhoven ont battu Den Haag (6-3) lors de leur affrontement à l'IJssportcentrum Eindhoven.

Cette soirée qui été une première pour nous, nous en a mis plein les yeux (et les oreilles).

C'était un **show**, de l'entrée au milieu des flammes à la bagarre avec les poings, jusqu'au jeu du lancé de palet pour les spectateurs. Nous avons été agréablement surpris par ce sport.

FÉVRIER

2026

*Le calendrier  
des événements*

Fri

Sat

Sun

06

07

08

12

14

15

Depuis 1964

13 au 17 février 2026

# Lampegat : carnaval

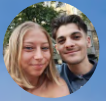


## Que se passe-t-il ?

**Lampegat** est le nom donné à la ville **d'Eindhoven**, pendant les cinq jours de festivités du carnaval. Durant cette période, la ville se transforme en un lieu de fête vibrant avec des défilés, des déguisements et de la musique dans tout le centre-ville.

Le nom "Lampegat" (trou à lampes) est une référence historique à l'industrie de l'éclairage de **Philips** et à la ville d'Eindhoven.

Le programme inclut une grande **parade** le samedi, des fêtes dans le centre (Stratumseind, Markt) et des soirées dans des chapiteaux.



go\_à\_l'étranger



go\_à\_l'étranger



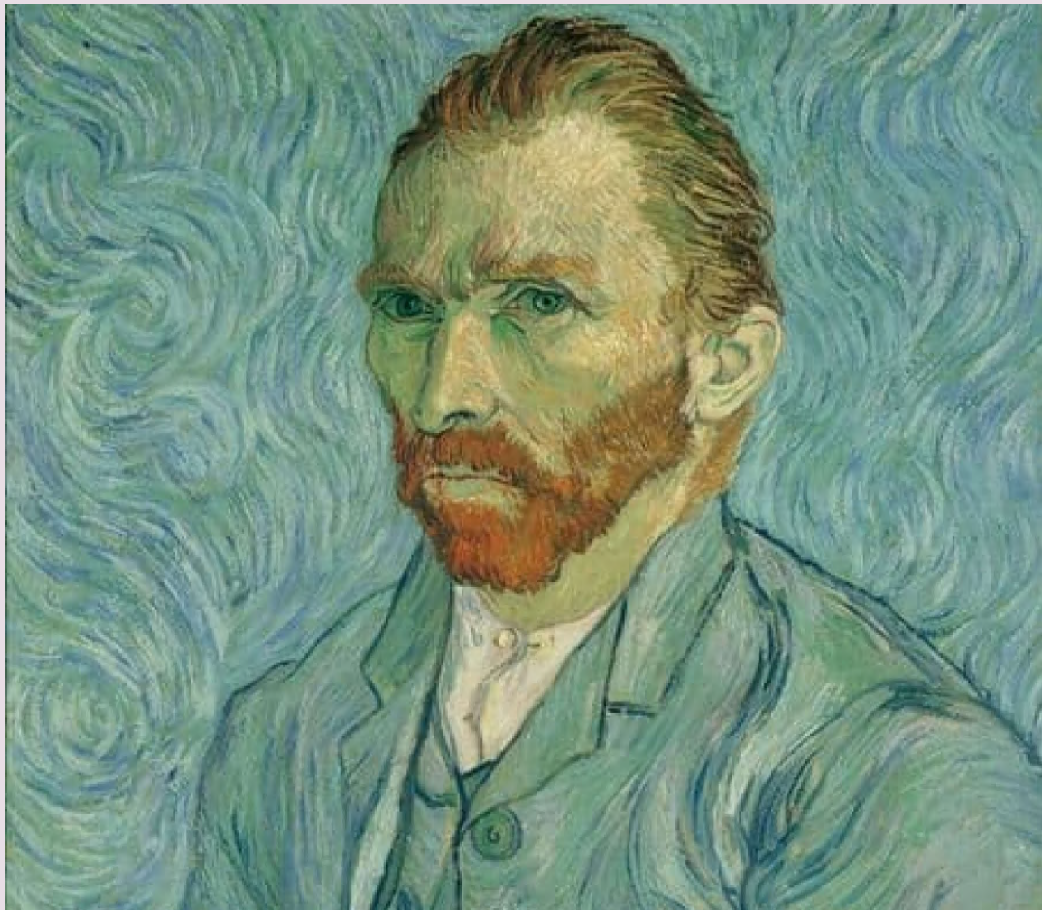
# Lumière néerlandaise

## DESTIN INSPIRANT

### VINCENT VAN GOGH

*L'artiste qui n'a jamais su qu'il était un génie...*

Il est né aux Pays-Bas.  
Il a peint plus de 2 000 œuvres.  
Il n'en a vendu qu'une seule de son vivant.  
Vincent van Gogh n'a jamais connu le succès.  
Il a connu le doute, la solitude, l'instabilité.  
Il a changé de voie plusieurs fois avant de trouver la sienne.  
Et pourtant... il a continué.



## Pourquoi il inspire autant



Ce n'est pas seulement son talent qui inspire.  
C'est sa persévérance silencieuse.  
Van Gogh a commencé tard.  
Il s'est cherché.  
Il a échoué.  
Il a recommencé.  
Il a créé sans validation.  
Sans reconnaissance.  
Sans certitude.  
Créer, simplement parce qu'il en ressentait le besoin.  
Et parfois, quand on est en transition, quand on cherche sa place, quand on hésite à tout recommencer...  
ça résonne.

## Créer même dans le flou

Il y a quelque chose de rassurant dans son histoire.

On peut :

- ne pas avoir toutes les réponses
- changer de direction
- douter profondément
- avancer sans être compris

Et malgré tout... construire quelque chose de beau.

Ses tournesols ne sont pas parfaits.

Ses ciels sont tourmentés.

Ses traits sont vibrants.

Mais c'est justement ça qui les rend vivants.



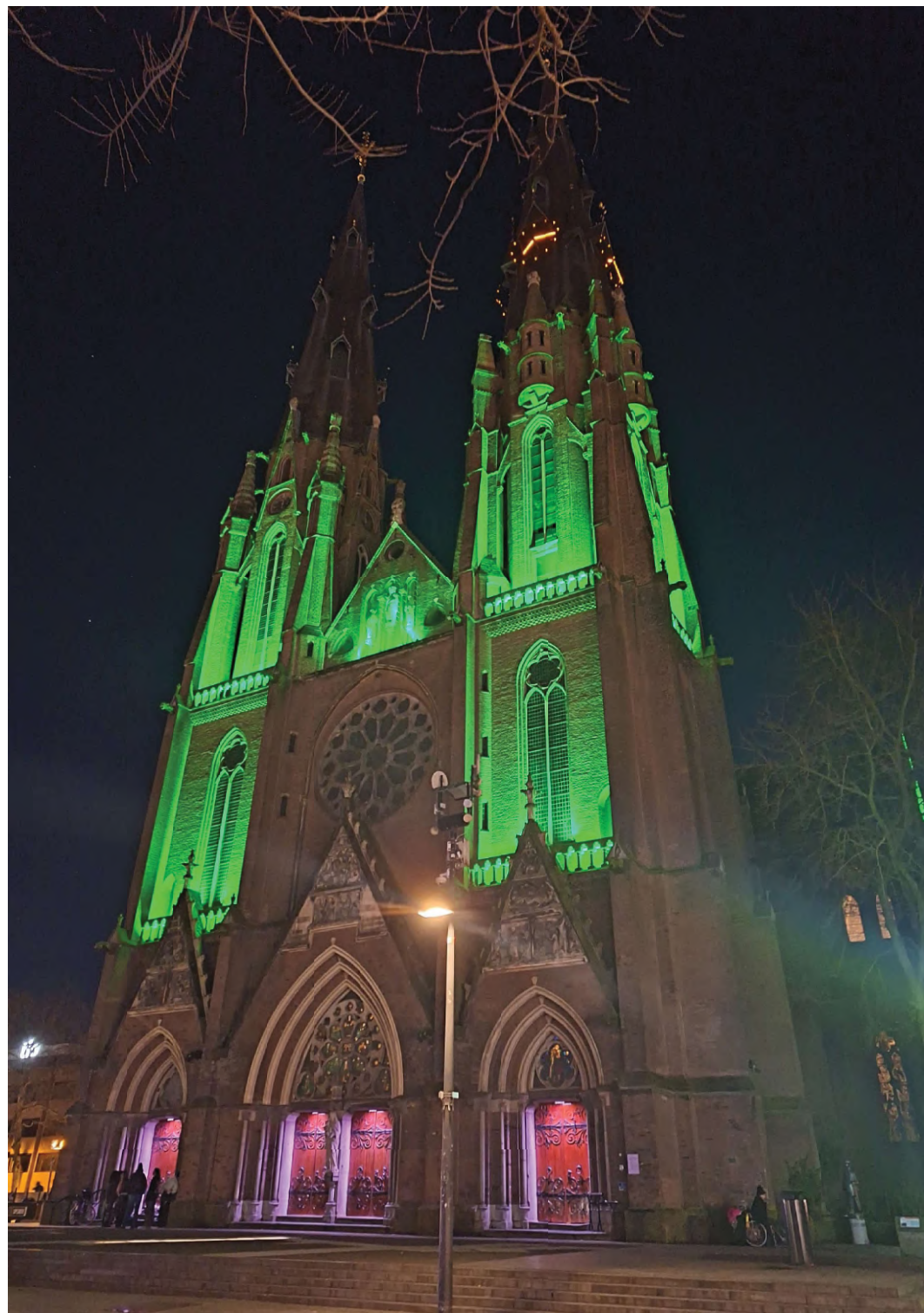


## Ce que je retiens pour moi

Peut-être que tout ne doit pas être clair pour commencer.  
Peut-être que la légitimité ne vient pas avant l'action, mais après.  
Peut-être qu'on a le droit d'explorer, de tâtonner, de recommencer.  
Van Gogh ne savait pas qu'il deviendrait un symbole mondial.  
Il savait seulement qu'il devait peindre.  
Et parfois, c'est suffisant :  
faire ce que l'on sent juste, même si personne n'applaudit encore.

### Citation

"Je rêve ma peinture et je peins mon rêve."  
— Vincent van Gogh



# LE MOT NÉERLANDAIS DU MOIS



## JANVIER → DOEÏ

Simple et amical, il signifie “salut” ou “au revoir”. Une façon rapide et naturelle de conclure une conversation.

“Doei” reflète bien le côté informel et direct de la communication néerlandaise. Il n’y a pas forcément de longues formules de politesse : un petit “doei” suffit pour conclure une interaction.

C’est un mot court, spontané, presque souriant et une fois qu’on commence à l’entendre, on se rend compte qu’il est absolument partout.

## FÉVRIER → EET SMAKELIJK

Une expression utilisée pour dire bon appétit. Le comble de citer cette phrase alors qu’ici, l’alimentation répond avant tout à un besoin du quotidien : manger rapidement, efficacement, sans forcément transformer chaque repas en moment gastronomique.



## MARS → ZO

Un petit mot que l’on entend souvent au travail ou dans la vie quotidienne. Les Néerlandais l’utilisent lorsqu’ils terminent quelque chose, un peu comme un “voilà !” spontané. Une manière simple de ponctuer une action... et de passer à la suite.



# Notre trimestre en quelques images



go\_à\_l'étranger



12 publications

2 followers

2 suivi(e)s

Eindhoven

S'expatrier pari fou ou meilleure décision de notre vie ✨



## BeReal en folie



IKEA à 1h de bus



Ça bosse sur le mag



Spécialités zarbi



Merci l'ascenseur



Le beau temps



Emi et ses 12 métiers



Du sport (parfois)



Run du dimanche



Des bars

# LES ANECDOTES

*du trimestre*

*Emi*

*Gaët*

## MON PRÉNOM UN MYTHE

*Je pensais avoir un prénom simple, passe-partout et international.*

Au final mes collègues l'ont écrit de toutes les façons mais jamais la bonne :

Emmelie, Emillie, Emelie, Emmilie ou encore Emile.

## LA COLLÈGUE PAS TRÈS MALIGNE

*Comment brancher une prise électrique selon une trentenaire.*

Brancher la multiprise dans une autre multiprise et ne pas comprendre pourquoi ça ne fonctionne pas.

## LA FRANCHISE DES NÉERLANDAIS

*J'étais en voiture avec mes collègues de travail et en voyant un passant qui semblait pour moi lambda, mon coéquipier a lancé un "clochard", c'était franc et avec un accent néerlandais.*

## LES DUTCH ET LA GASTRONOMIE

*Ils ont été émerveillés par le gâteau que j'ai fait, m'ont demandé la recette et si c'était ma copine qui l'avait fait.*

Question sur les lasagnes : est-ce qu'il faut faire cuire les pâtes avant.

## MUSIQUE FRANÇAISE

*En voiture on écoutait une radio néerlandaise et d'un coup la musique "Moi... Lolita." de Alizée est passée.*

Et mes deux camarades se sont mis à essayer de chanter.

Ils ne savent pas aligner un mot d'anglais alors imaginez le français.

## LE MONDE EST PETIT

*Un jour je tombe sur un poste LinkedIn d'un français qui s'est récemment installé aux Pays-Bas.*

Deux jours après je fais un foot et en rentrant dans les vestiaires : je tombe sur le gars en question (ps : il y a juste 250 000 habitants à Eindhoven)

# ENCORE DES ANECDOTES

*juste Emi : chat noir officiel*

## IL Y AVAIT UN SIGNE CACHE ?

*Je suis restée enfermée dans les toilettes du restaurant où je travaillais. Me voyant plus, ils ont cru que j'étais partie sans rien dire.*

La semaine suivante, mon jean s'est troué aux fesses en plein service.

## CE RESTAURANT AURA EU MA PEAU

*Je me suis brûlée avec un plat et j'ai eu une énorme ampoule pendant 12 jours sur l'index. Je vous rassure je n'ai pas mis la photo.*

## C'EST BEAU DE RÊVER GRAND

*Mon collègue s'est présenté aux élections municipales mais n'a pas gagné, dommage j'aurais pu travailler avec le maire d'Eindhoven.*

## JE FAIS SI JEUNE QUE ÇA ?

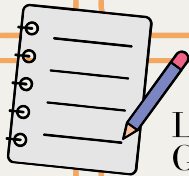
*J'ai fais un entretien dans un supermarché qui une fois m'a demandé ma carte d'identité pour une bière qui n'était même pas pour moi (alors que Gaëtan avait déjà montré sa carte).*

## LA POLYVALENCE PAYE

*J'ai postulé pour la plonge dans un restaurant mais ils voulaient plutôt me proposer un contrat de serveuse car mon profil s'y prêtait mieux (j'ai refusé, je n'aimais pas l'ambiance du restaurant).*

## ON N'AVAÏT PAS TRADUIT L'EMBALLAGE

*Pendant 15 jours on a utilisé ce qu'on pensait être de la crème fraîche. En réalité, c'était du fromage blanc : ils n'ont pas de crème fraîche ici.*





## LE MOT DE LA FIN

Cette **première édition** marque le début d'une belle aventure. À travers ces pages, nous avons simplement voulu partager avec vous un morceau de notre quotidien aux **Pays-Bas**. Les découvertes, les surprises, les petites différences qui font le charme d'une **nouvelle vie**... et parfois aussi les moments qui nous font sourire. Juste nous, Émilie et Gaët, vos enfants, petits-enfants, amis ou belle-famille qui vous racontons notre expérience telle que nous la vivons, avec **spontanéité et sincérité**.

Si ces quelques pages vous ont permis de **voyager un peu avec nous**, alors le pari est réussi. Et ce n'est que le début : nous vous donnons rendez-vous **dans trois mois** pour une nouvelle édition, le temps pour nous de continuer à explorer, observer... et accumuler encore quelques histoires à vous raconter.

À très bientôt pour la suite de l'aventure et comme on dit ici : doeï ! 

*Emilie & Gaët*

