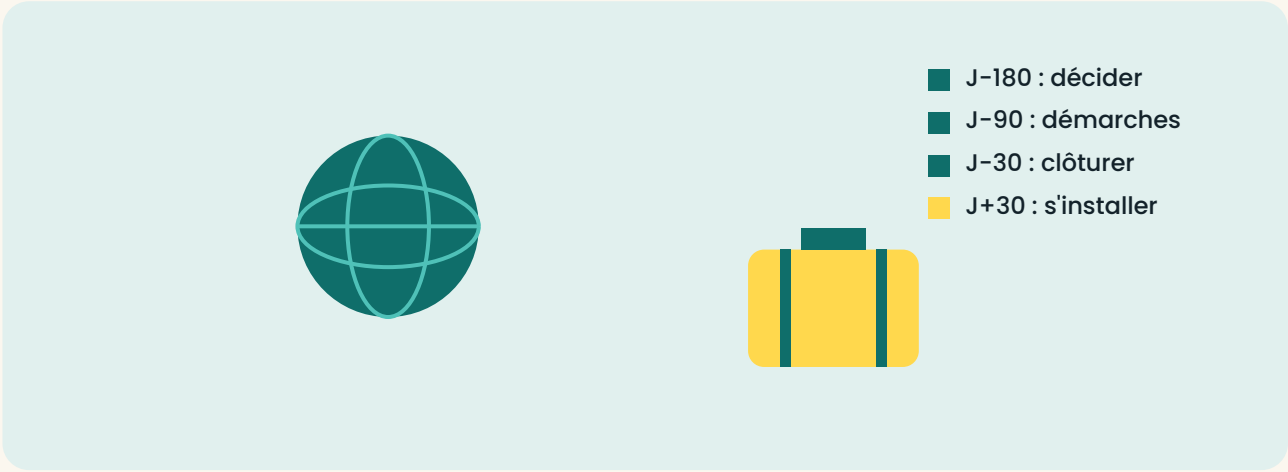
grapillo

Partir vivre à l'étranger

Check-list administrative, budget et pièges (expatriation depuis la France)



Éditions Grapillo · 2026

Avant de commencer

À qui s'adresse cet ebook

- Vous avez un projet de départ (contrat à l'étranger, mutation, études, indépendant à distance, retraite, conjoint qui suit) et vous voulez savoir par où commencer.
- Vous craignez d'oublier une démarche qui coûte cher plus tard : impôts, retraite, sécurité sociale, chômage, permis.
- Vous voulez un budget réaliste du départ et des premiers mois, pas une promesse.
- Vous partez seul, en couple ou en famille, pour deux ans ou pour toujours : la méthode est la même, les cases à cocher changent.

Comment le lire

- Le chapitre 1 cadre le projet : votre statut, les trois questions qui déterminent tout (fiscale, sociale, administrative).
- Les chapitres 2 et 3 détaillent les démarches avant le départ (côté France) puis à l'arrivée (côté pays d'accueil). Le chapitre 4 traite les situations particulières (étudiant, retraité, indépendant, couple), le chapitre 5 construit le budget, le chapitre 6 liste les erreurs fréquentes.
- Le chapitre 7 donne les check-lists J-180, J-90, J-30 et J+30 ; le chapitre 8 prépare le retour ; le chapitre 9 contient les modèles et tableaux à remplir.
- Les sources officielles (service-public.fr, impots.gouv.fr, diplomatie.gouv.fr, CLEISS, France Travail, info-retraite.fr) sont en annexe B : ce sont elles qu'il faut consulter avant chaque démarche.

Comment il a été rédigé

Contenu rédigé avec l'aide d'une IA et relu par Cherif Boulaanacer, fondateur de Grapillo. Les exemples chiffrés sont des exemples fictifs, construits pour illustrer une méthode : ils ne décrivent aucune personne réelle et ne constituent pas une promesse de résultat.

> ⚠ **Attention — à lire avant d'aller plus loin**
>
> Cet ebook apporte une **information générale et pédagogique**. Il ne constitue pas un conseil financier, juridique ou fiscal personnalisé. Votre situation est unique : pour une décision qui engage votre argent, vos droits ou vos impôts, rapprochez-vous d'un professionnel habilité ou du service public compétent.
>
> Aucune banque, aucun assureur, aucun fournisseur, aucune plateforme et aucun produit commercial n'est cité : nous décrivons des mécanismes, pas des offres.
>
> Les chiffres, plafonds et règles mentionnés sont ceux connus **à la date de rédaction, octobre 2026**. Ils évoluent régulièrement : vérifiez toujours la source officielle indiquée en annexe avant d'agir.
>
> Aucun pays, aucune assurance, aucune banque ni aucun prestataire ne sont recommandés. Les règles du pays d'accueil ne sont pas traitées ; seules les règles françaises et européennes sont décrites, de façon générale, à la date d'octobre 2026, pour comprendre et non pour décider.

Sommaire

Avant de commencer 2
Sommaire 3
Cadrer le projet : statut, durée, trois questions 5
Les statuts de départ 5
Question 1 — Où serez-vous résident fiscal ? 6
Question 2 — De quel régime de sécurité sociale relèverez-vous ? 6
Question 3 — Pour combien de temps ? 6
Avant le départ : les démarches côté France 7
Impôts : prévenir, déclarer, comprendre l'année du départ 7
Sécurité sociale : ce qui s'arrête, ce qui continue 8
Chômage : les droits ne voyagent pas loin 8
Prestations familiales, logement, contrats 8
Papiers, santé, enfants, véhicule 9
À l'arrivée : s'installer sans rien laisser tomber 10
L'inscription consulaire 10
Le permis de conduire 10
La scolarité 10
La santé sur place 10
La retraite : sécuriser les trimestres 11
Les autres réflexes du premier mois 11
Situations particulières : étudiant, retraité, indépendant, couple 12
L'étudiant 12
Le retraité 12
L'indépendant et le travailleur à distance 13
Le couple et la famille 13
Qui prévenir : la liste 13
Le budget : ce que coûte le départ, ce que coûte la vie 15
Le budget de départ 15
Le budget de vie : comparer correctement 16
Change, transferts, fiscalité du quotidien 17

Les erreurs fréquentes 18

Les check-lists J-180, J-90, J-30, J+30 20

J-180 — Décider et lancer les démarches lentes 20

J-90 — Organiser 20

J-30 — Clôturer 20

J+30 — Exister sur place 21

Préparer le retour, même si vous ne comptez pas revenir 22

Modèles et tableaux à remplir 23

Modèle 1 — Résiliation d'un contrat pour déménagement à l'étranger (motif légitime) 23

Modèle 2 — Demande écrite de position à l'administration (impôts ou caisse) 23

Modèle 3 — Mon dossier administratif (à remplir) 25

Modèle 4 — Mon budget de départ et de vie (à remplir) 25

Questions fréquentes 27

Plan d'action sur 30 jours 28

Glossaire 29

Sources et textes officiels 30

Vos droits de lecteur 32

Chapitre 1

Cadrer le projet : statut, durée, trois questions



Partir n'est pas une démarche, c'est une centaine de petites démarches. Elles dépendent presque toutes de trois réponses : où serez-vous résident fiscal, à quel régime de sécurité sociale serez-vous rattaché, et pour combien de temps.

Les statuts de départ

Statut	Qui	Ce qui change	Point de vigilance
Salarié détaché	Envoyé temporairement par un employeur français	Reste en principe affilié à la sécurité sociale française (durée limitée : 24 mois dans l'UE, selon convention ailleurs)	La résidence fiscale peut quand même basculer
Salarié expatrié	Contrat avec une entité étrangère ou contrat local	Sécurité sociale du pays d'accueil ; fin des droits français (sauf adhésion volontaire)	Retraite, chômage, santé à reconstruire
Indépendant / télétravail	Activité exercée depuis l'étranger	Résidence fiscale et cotisations là où l'activité est exercée, selon la convention	Statut souvent flou : à sécuriser avant le départ
Étudiant	Inscription dans un établissement étranger	Droits maintenus dans l'UE avec la carte européenne ; hors UE, couverture à organiser	Bourses, logement, validation des périodes
Retraité	Pension française versée à l'étranger	Pension imposable selon la convention ; prélèvements sociaux selon affiliation	Certificat d'existence annuel, soins
Conjoint ou enfant qui suit	Sans activité au départ	Droits dérivés selon le régime du pays	Carrière, trimestres, autonomie financière

Question 1 — Où serez-vous résident fiscal ?

En droit français, vous êtes résident fiscal de France si vous y avez votre **foyer** ou votre lieu de séjour principal, si vous y exercez votre **activité professionnelle principale**, ou si vous y avez le **centre de vos intérêts économiques** (Code général des impôts, art. 4 B). Un seul critère suffit. Le pays d'accueil applique ses propres critères ; en cas de conflit, la **convention fiscale** entre les deux États (la France en a signé avec plus de 120 pays) départage, selon des critères successifs (foyer permanent, centre des intérêts vitaux, séjour habituel, nationalité). La réponse détermine où vous déclarez l'ensemble de vos revenus et comment la France impose ceux qui restent de source française.

> **Attention**
> Quitter la France ne suffit pas à cesser d'y être résident fiscal : un conjoint et des enfants restés en France, une activité conservée ou un patrimoine principal en France peuvent maintenir la résidence. À l'inverse, un départ en cours d'année crée une année « coupée » en deux, avec deux déclarations (chapitre 2). En cas de doute, interrogez le service des impôts avant le départ, par écrit.

Question 2 — De quel régime de sécurité sociale relèverez-vous ?

Le principe est l'**affiliation dans le pays où l'on travaille**. Dans l'Union européenne, l'Espace économique européen, la Suisse et le Royaume-Uni, les règlements de coordination (règlement (CE) n° 883/2004) organisent le passage d'un régime à l'autre sans perte des périodes acquises : les trimestres se totalisent pour la retraite, les droits à l'assurance chômage peuvent être exportés trois mois, les soins sont couverts avec la carte européenne pendant une période transitoire. Hors Europe, tout dépend de l'existence d'une **convention bilatérale** de sécurité sociale entre la France et le pays (une quarantaine d'accords, listés par le CLEISS) ; sans convention, les périodes travaillées à l'étranger ne comptent pas pour la retraite française, sauf cotisation volontaire.

Question 3 — Pour combien de temps ?

Moins de six mois : vous restez en principe résident fiscal et affilié en France ; les démarches sont celles d'un long séjour (assurance, carte européenne, inscription sur la plateforme Ariane du ministère des Affaires étrangères). Plus de six mois ou durée indéterminée : vous entrez dans le cadre de cet ebook. Fixez une date de départ réaliste, au moins **six mois** avant, pour que les démarches lentes (visa, permis, école, vente ou location du logement, préavis) tiennent dans le calendrier.

> **Exemple chiffré (exemple fictif)**
> Inès et Marc (exemple fictif), deux salariés avec un enfant de 7 ans, partent le 1er septembre pour un contrat local de Marc dans un pays de l'UE, durée indéterminée. Inès démissionne ; elle cherchera un emploi sur place.
>
> Réponses : résidence fiscale transférée à la date du départ (foyer et activité principale à l'étranger) ; affiliation de Marc au régime du pays d'accueil dès le premier jour de travail, Inès et l'enfant en ayants droit ; durée indéterminée, donc inscription consulaire, scolarité à organiser, et deux déclarations de revenus l'année suivante.

Fin de l'extrait gratuit

Vous venez de lire la couverture, le sommaire et le premier chapitre de « Partir vivre à l'étranger » (32 pages dans la version complète).

Version complète : 9,90 EUR TTC, ou toute la Bibliothèque Grapillo à vie pour 79 EUR TTC. Commande et livraison par e-mail sous 24 h sur https://grapillo.fr/bibliotheque/

Information générale, rédigée avec l'aide d'une IA et relue par Grapillo : pas un conseil financier, juridique ou fiscal personnalisé. Aucune banque, aucun assureur, aucun fournisseur nomm