FICHE 46 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La carte de mes pertes

Nommer tout ce que la migration m'a fait perdre (deuil migratoire)

OBJECTIF

Aider la personne à identifier les différentes pertes liées à la migration (proches, langue, culture, paysages, statut, appartenance…), souvent vécues sans être nommées, pour reconnaître un deuil légitime.

POUR QUI

Personnes expatriées ou migrantes, quelle que soit la raison du départ, y compris quand le départ a été choisi et « réussi ».

DURÉE

20 à 30 min en séance

DÉROULÉ

1. Explique que la migration implique plusieurs deuils à la fois, souvent partiels et récurrents (on peut revenir, les proches sont vivants), ce qui les rend moins visibles.
2. Parcourez les domaines de la page 2 : proches, langue, culture et habitudes, paysages et climat, statut social et professionnel, sentiment d'appartenance, sécurité.
3. Pour chacun, la personne note ce qui lui manque et l'intensité de ce manque.
4. Repérez aussi ce qui a été gagné : la migration n'est pas que perte, et les deux coexistent.
5. Valide : ressentir de la tristesse n'invalide pas le choix d'être parti(e).

POINTS D'ATTENTION

> Ne pathologise pas un processus normal. Si les pertes s'accompagnent d'un stress intense et durable (isolement, précarité, peur, échec du projet), pense au cumul de facteurs de stress décrit par Achotegui (« syndrome d'Ulysse ») et évalue la santé mentale plus largement. Pour les personnes exilées ou ayant vécu des violences, adapte (traumatisme).

RÉFÉRENCES

Achotegui, J. (2009). Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Gaceta Médica de Bilbao, 106(4), 122-133.

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 46 · FICHE À REMETTRE

La carte de mes pertes

Partir, même par choix, c'est perdre beaucoup de choses à la fois : des proches au quotidien, une langue, des habitudes, des paysages, une place. Ces pertes ont rarement un nom. Les écrire aide à reconnaître ce que tu traverses.

1. Pour chaque domaine du tableau, note ce qui te manque.
2. Donne une note de 0 à 10 à ce manque aujourd'hui.
3. Note aussi ce que tu as trouvé ou gagné dans ce domaine.
4. Regarde l'ensemble : qu'est-ce qui pèse le plus en ce moment ?

Domaine (proches, langue, culture, paysages, statut, appartenance…)	Ce qui me manque	Manque /10	Ce que j'ai trouvé

Qu'est-ce que je n'avais jamais dit à voix haute sur ce que j'ai perdu ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 47 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma courbe d'adaptation

Situer les hauts et les bas de l'installation dans un nouveau pays

OBJECTIF

Normaliser les variations émotionnelles de l'adaptation à un nouveau pays (enthousiasme, désillusion, ajustement) en traçant sa propre courbe, sans l'enfermer dans un modèle unique.

POUR QUI

Premiers mois ou premières années d'expatriation, étudiants internationaux, conjoint(e)s suiveurs.

DURÉE

15 à 20 min en séance

DÉROULÉ

1. Présente la courbe classique (découverte, choc, ajustement, adaptation) comme une description fréquente, pas une règle : les recherches montrent des parcours très variés.
2. Demande à la personne de tracer sa propre courbe depuis l'arrivée, avec les moments clés (bons et difficiles).
3. Pour les creux : que se passait-il ? Qu'est-ce qui a aidé à remonter ?
4. Pour aujourd'hui : où en est-elle ? Qu'est-ce qui l'aiderait maintenant ?
5. Repérez les périodes à risque à venir (hiver, fêtes, anniversaires de départ).

POINTS D'ATTENTION

> Évite de prédire un « creux » à quelqu'un qui va bien : présente la courbe comme une carte possible. Une difficulté qui dure ou s'aggrave mérite une évaluation (dépression, anxiété), et pas seulement l'explication « c'est le choc culturel ».

RÉFÉRENCES

Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. Practical Anthropology, 7(4), 177-182.

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). The Psychology of Culture Shock (2nd ed.). Routledge.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 47 · FICHE À REMETTRE

Ma courbe d'adaptation

S'installer dans un nouveau pays, ce n'est pas une ligne droite. Il y a souvent des hauts (la découverte), des bas (la fatigue, la solitude) et des remontées. Ta courbe est unique : dessine-la.

1. Repère les moments importants depuis ton arrivée.
2. Pour chacun, note comment tu te sentais, de 0 (très mal) à 10 (très bien).
3. Pour les moments bas : qu'est-ce qui t'a aidé(e) à remonter ?
4. Et aujourd'hui, où en es-tu ?

Moment (date)	Ce qui se passait	Comment j'allais /10	Ce qui m'a aidé(e)

De quoi aurais-je besoin, maintenant, à cette étape de ma courbe ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 48 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ma valise

Ce que j'emporte, ce que je laisse, ce que je découvre

OBJECTIF

Aider la personne à repérer ce qui assure une continuité entre « avant » et « maintenant » (valeurs, habitudes, objets, liens), ce qu'elle a laissé, et ce qu'elle découvre, pour construire une identité qui relie plutôt que coupe.

POUR QUI

Expatriation, migration, retour au pays, déménagements répétés (« enfants de la troisième culture »).

DURÉE

15 à 20 min en séance

DÉROULÉ

1. Propose l'image de la valise : ce qu'on a emporté (visible et invisible), ce qu'on a laissé, ce qu'on trouve dans le nouveau pays.
2. Explore l'invisible : valeurs, savoir-faire, humour, recettes, musiques, façons d'être en relation.
3. Regardez ce qui a été laissé : y a-t-il des choses à récupérer, à remplacer, ou à pleurer ?
4. Identifiez ce que le nouveau pays apporte et qui pourrait entrer dans la valise.
5. Choisissez un geste concret de continuité pour la semaine (cuisiner un plat, appeler quelqu'un, reprendre une pratique).

POINTS D'ATTENTION

> Respecte le rythme : pour certaines personnes, regarder ce qui a été laissé réveille beaucoup de douleur. Évite d'imposer une vision « tout est enrichissement ».

RÉFÉRENCES

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology: An International Review, 46(1), 5-34.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 48 · FICHE À REMETTRE

Ma valise

En partant, tu as emporté des choses, visibles et invisibles : des objets, mais aussi des valeurs, des savoir-faire, des façons d'être. Tu en as laissé d'autres. Et tu en découvres de nouvelles. Faisons l'inventaire de ta valise.

1. Ce que j'ai emporté (objets, valeurs, habitudes, savoir-faire).
2. Ce que j'ai laissé et qui me manque.
3. Ce que je découvre ici et que j'ai envie de garder.
4. Un geste de continuité cette semaine : _____

J'ai emporté	J'ai laissé	Je découvre

Qu'est-ce qui, en moi, reste le même dans n'importe quel pays ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 49 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon réseau ici et là-bas

Cartographier son soutien social dans deux pays

OBJECTIF

Aider la personne à visualiser son réseau de soutien dans le pays d'origine et dans le pays d'accueil, à repérer les manques (souvent le soutien du quotidien, sur place) et à planifier des petits pas pour les combler.

POUR QUI

Solitude, isolement après une installation, conjoint(e)s suiveurs, étudiants internationaux.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Dessine deux cercles : « ici » et « là-bas ». Au centre la personne, autour les personnes proches, plus loin les connaissances.
2. Pour chaque personne, quel type de soutien apporte-t-elle : écoute, aide pratique, loisirs, conseil, appartenance ?
3. Repérez les types de soutien qui manquent sur place (souvent l'aide pratique et la présence physique).
4. Cherchez des sources possibles : collègues, voisins, associations, communautés de la même langue, activités régulières.
5. Choisissez un petit pas social pour la semaine.

POINTS D'ATTENTION

> Ne minimise pas la solitude : elle est un facteur de risque important. Les liens à distance restent précieux ; l'objectif n'est pas de les remplacer mais de compléter le réseau sur place.

RÉFÉRENCES

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). The Psychology of Culture Shock (2nd ed.). Routledge.

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 49 · FICHE À REMETTRE

Mon réseau ici et là-bas

Quand on vit loin, les personnes qui comptent sont souvent dans un autre pays. Elles restent importantes, mais on a aussi besoin de soutien ici, au quotidien. Fais le point sur ton réseau, des deux côtés.

1. Liste les personnes qui comptent pour toi, ici et là-bas.
2. Pour chacune, note le type de soutien : écoute, aide pratique, loisirs, conseil.
3. Repère ce qui te manque ici.
4. Un petit pas pour créer du lien ici cette semaine : _____

Personne	Ici ou là-bas	Ce qu'elle m'apporte	Dernier contact

Quel type de soutien me manque le plus là où je vis ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 50 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Dans quelle langue je ressens ?

Émotions, souvenirs et langues quand on vit entre deux langues

OBJECTIF

Aider la personne à observer comment ses langues influencent la manière de ressentir, de se souvenir et de parler de soi, et à utiliser cette connaissance (par exemple, choisir la langue pour parler d'un sujet difficile).

POUR QUI

Personnes bilingues ou plurilingues, thérapie dans une langue qui n'est pas la langue maternelle.

DURÉE

15 min en séance

DÉROULÉ

1. Explique qu'on ressent souvent les mots de la langue maternelle avec plus d'intensité, et que certains souvenirs sont « rangés » dans la langue où ils ont été vécus.
2. Explore : dans quelle langue la personne compte, rêve, jure, se parle quand elle est triste ou en colère ?
3. Repérez les sujets plus faciles ou plus difficiles à aborder dans chaque langue.
4. Discutez de l'usage en séance : la langue seconde peut offrir une distance protectrice, la langue maternelle un accès plus direct aux émotions.
5. Proposez d'essayer d'écrire une même phrase difficile dans les deux langues et d'observer la différence.

POINTS D'ATTENTION

> Il n'y a pas de « bonne » langue pour la thérapie : respecte le choix de la personne et reste attentif(ve) à l'évitement possible des émotions par la langue seconde.

RÉFÉRENCES

Pavlenko, A. (2005). Emotions and Multilingualism. Cambridge University Press.
Dewaele, J.-M. (2010). Emotions in Multiple Languages. Palgrave Macmillan.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 50 · FICHE À REMETTRE

Dans quelle langue je ressens ?

Quand on vit entre deux langues, les émotions ne sonnent pas pareil dans chacune. Un « je t'aime » ou une insulte peuvent peser très différemment. Observe tes langues : elles disent quelque chose de toi.

1. Dans quelle langue je compte, je rêve, je me parle quand je suis triste ou en colère ?
2. Les sujets plus faciles à aborder dans chaque langue.
3. Écris une phrase difficile dans tes deux langues.
4. Note ce que tu ressens avec chacune.

Situation ou phrase	Langue	Ce que je ressens /10	Ce que je remarque

Dans quelle langue ai-je envie de parler de ce qui me touche le plus ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 51 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Entre deux cultures

Comment je combine ma culture d'origine et celle d'ici

OBJECTIF

Aider la personne à observer comment elle combine sa culture d'origine et celle du pays d'accueil selon les domaines de vie, et à choisir consciemment ce qu'elle garde, adopte ou adapte.

POUR QUI

Expatriés, migrants, deuxièmes générations, couples interculturels, parents qui élèvent leurs enfants dans une autre culture.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Présente deux questions simples : à quel point je garde ma culture d'origine ? À quel point je participe à la culture d'ici ? Les deux ne s'opposent pas.
2. Regardez domaine par domaine : langue, alimentation, amitiés, travail, fêtes, éducation des enfants, religion ou spiritualité, couple.
3. Pour chaque domaine : qu'est-ce qui vient de là-bas, d'ici, d'un mélange ? Comment la personne s'y sent-elle ?
4. Repérez les tensions (loyauté envers la famille, pression du pays d'accueil) et ce qui est choisi plutôt que subi.
5. Choisissez un domaine où la personne aimerait trouver un meilleur équilibre.

POINTS D'ATTENTION

> Il n'y a pas de « bonne » stratégie universelle : les recherches associent souvent l'intégration des deux cultures à une meilleure adaptation, mais cela dépend du contexte (discrimination, statut, accueil). Évite tout jugement sur les choix culturels de la personne.

RÉFÉRENCES

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology: An International Review, 46(1), 5-34.

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). The Psychology of Culture Shock (2nd ed.). Routledge.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 51 · FICHE À REMETTRE

Entre deux cultures

Vivre ailleurs, c'est jongler entre deux cultures. On peut garder certaines choses de là-bas, en adopter d'ici, en mélanger. Il n'y a pas de recette : regarde comment toi, tu fais, domaine par domaine.

1. Pour chaque domaine, note ce qui vient de ta culture d'origine.
2. Note ce que tu as adopté ici.
3. Note comment tu te sens avec cet équilibre (de 0 à 10).
4. Le domaine où j'aimerais un autre équilibre : _____

Domaine (langue, repas, amis, fêtes, enfants…)	De là-bas	D'ici	Je me sens bien /10

Qu'est-ce que je choisis vraiment, et qu'est-ce que je subis ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 52 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes rituels de départ et d'arrivée

Marquer les transitions pour mieux les traverser

OBJECTIF

Aider la personne à créer des rituels personnels pour marquer un départ, une arrivée ou un anniversaire de migration, afin de donner une place aux émotions et du sens à la transition.

POUR QUI

Avant un départ, après une arrivée, retour au pays, départs répétés, deuil d'un proche resté au pays.

DURÉE

15 à 20 min en séance ; le rituel lui-même hors séance

DÉROULÉ

1. Explique que les transitions sans rituel laissent souvent un sentiment d'inachevé, et que les migrations en manquent souvent.
2. Explore les rituels qui ont existé (fête de départ, derniers lieux visités) et ceux qui ont manqué.
3. Aide la personne à imaginer un rituel simple et personnel : lettre, objet, lieu, repas, photo, musique, en présence ou non d'autres personnes.
4. Pour l'arrivée : un geste pour « habiter » le nouveau lieu (planter quelque chose, accrocher une photo, inviter quelqu'un).
5. Faites le point après le rituel : qu'est-ce que ça a changé ?

POINTS D'ATTENTION

> Le rituel doit avoir du sens pour la personne et respecter ses repères culturels et spirituels. Pour un deuil vécu à distance (décès d'un proche au pays), sois attentif(ve) aux complications du deuil.

RÉFÉRENCES

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197-224.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 52 · FICHE À REMETTRE

Mes rituels de départ et d'arrivée

Les grandes étapes de la vie ont souvent leurs rituels. Les migrations, beaucoup moins. Pourtant, marquer un départ ou une arrivée aide à dire au revoir, à garder un lien, et à commencer à habiter un nouveau lieu.

1. La transition que je veux marquer : _____
2. Ce que j'aimerais dire, laisser ou emporter : _____
3. Mon rituel (où, quand, avec qui, avec quoi) : _____
4. Après : ce que j'ai ressenti.

Rituel	Date	Avec qui	Ce que ça a changé

Qu'est-ce qui m'aide à me sentir chez moi ici ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 53 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Osciller entre là-bas et ici

Faire de la place au manque et à la nouvelle vie (double processus)

OBJECTIF

Aider la personne à comprendre qu'un deuil sain alterne entre des moments tournés vers la perte (nostalgie, tristesse) et des moments tournés vers la reconstruction (nouvelle vie, projets), et à équilibrer les deux.

POUR QUI

Deuil migratoire, nostalgie envahissante ou au contraire évitement de toute tristesse (« je ne dois pas regarder en arrière »).

DURÉE

15 à 20 min en séance ; suivi sur une semaine

DÉROULÉ

1. Présente l'idée d'oscillation : se tourner vers ce qu'on a perdu et vers ce qu'on construit, et passer de l'un à l'autre, est normal et utile.
2. Repérez où la personne passe le plus de temps : uniquement dans le manque ? uniquement dans l'action, sans jamais ressentir ?
3. Aidez-la à prévoir des moments pour chaque côté : un temps pour la nostalgie (photos, appel, musique) et des activités de la nouvelle vie.
4. Notez sur une semaine les moments de chaque type.
5. Ajustez l'équilibre selon ce que la personne remarque.

POINTS D'ATTENTION

> Ce modèle a été décrit pour le deuil après un décès et s'applique ici par analogie. Si la nostalgie est envahissante et s'accompagne de signes dépressifs, évalue plus largement.

RÉFÉRENCES

Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197-224.

Achotegui, J. (2009). Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Gaceta Médica de Bilbao, 106(4), 122-133.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 53 · FICHE À REMETTRE

Osciller entre là-bas et ici

Quand on a quitté un pays, on a besoin à la fois de penser à ce qui nous manque et de construire sa vie ici. Passer de l'un à l'autre n'est pas un problème : c'est ce qui aide à traverser le deuil.

1. Un moment « là-bas » cette semaine (photos, appel, musique, recette) : _____
2. Un moment « ici » cette semaine (activité, rencontre, projet) : _____
3. Note les moments de chaque type dans le tableau.
4. Regarde l'équilibre : est-ce que je penche trop d'un côté ?

Jour	Moment « là-bas »	Moment « ici »	Comment je me sens /10

De quel côté ai-je besoin de passer un peu plus de temps ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 54 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes premières semaines ici

Un plan d'atterrissage pour retrouver des repères

OBJECTIF

Aider la personne à structurer ses premières semaines dans un nouveau pays : besoins de base, routines, premiers repères et premiers liens, pour réduire l'incertitude et l'épuisement de l'arrivée.

POUR QUI

Arrivée récente ou imminente dans un nouveau pays, conjoint(e)s suiveurs, étudiants internationaux.

DURÉE

20 min en séance, idéalement avant ou juste après l'arrivée

DÉROULÉ

1. Liste avec la personne les besoins de base à régler (logement, démarches, santé, argent, transports) et classez-les par priorité.
2. Prévoyez des routines simples qui donnent du rythme : sommeil, repas, activité physique, un moment calme.
3. Choisissez des repères dans le quartier : un café, un marché, un parc, un lieu où revenir.
4. Identifiez un ou deux premiers liens possibles (collègue, voisin, association, communauté).
5. Prévoyez aussi des moments pour souffler : tout ne peut pas être fait en même temps.

POINTS D'ATTENTION

> L'arrivée est souvent épuisante, même quand elle est désirée. Aide à doser : mieux vaut peu de choses régulières que beaucoup de choses épuisantes. Repère les situations de précarité qui nécessitent une aide sociale ou juridique.

RÉFÉRENCES

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). The Psychology of Culture Shock (2nd ed.). Routledge.

Achotegui, J. (2009). Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Gaceta Médica de Bilbao, 106(4), 122-133.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 54 · FICHE À REMETTRE

Mes premières semaines ici

Les premières semaines dans un nouveau pays sont souvent intenses : tout est à découvrir, à organiser, et on se sent vite fatigué(e). Un petit plan aide à retrouver des repères, pas à pas.

1. Mes priorités pratiques (logement, papiers, santé, argent, transports).
2. Mes routines : sommeil, repas, mouvement, un moment calme par jour.
3. Mes repères dans le quartier (un café, un marché, un parc) : _____
4. Un premier lien possible ici : _____

Semaine	À régler	Routine tenue ? (oui/non)	Nouveau repère ou lien

Qu'est-ce qui m'a fait me sentir un peu plus chez moi cette semaine ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 55 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Loin de ceux qui sont restés

Vivre une perte ambiguë : présents dans le cœur, absents au quotidien

OBJECTIF

Aider la personne à reconnaître la « perte ambiguë » propre à la distance (des proches vivants mais absents au quotidien, des parents qui vieillissent loin) et à trouver des façons de maintenir le lien tout en tolérant l'absence.

POUR QUI

Expatriés et migrants éloignés de leur famille, parents âgés ou malades au pays, culpabilité d'être parti(e).

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Présente la notion de perte ambiguë : quelqu'un est physiquement absent mais psychologiquement très présent, sans fin claire ni rituel.
2. Explore les émotions liées : manque, culpabilité, inquiétude, impuissance (événements manqués, maladie d'un parent).
3. Distingue ce qui dépend de la personne (forme et rythme du contact, visites, rôle à distance) et ce qui n'en dépend pas.
4. Construisez des façons concrètes de maintenir le lien (rituels d'appel, lettres, projets communs, participation à distance).
5. Travaillez l'accueil de ce qui reste douloureux (fiches 19 et 22).

POINTS D'ATTENTION

> La culpabilité est fréquente : valide-la sans la renforcer. En cas de maladie ou de fin de vie d'un proche au pays, accompagne les décisions difficiles (rentrer ou non) sans les prendre à la place de la personne.

RÉFÉRENCES

Boss, P. (1999). Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief. Harvard University Press.

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 55 · FICHE À REMETTRE

Loin de ceux qui sont restés

Tes proches sont vivants, mais loin. Tu manques des anniversaires, des repas, parfois des moments difficiles. C'est une perte particulière, qu'on appelle « perte ambiguë » : ils sont à la fois présents et absents.

1. Qui me manque, et dans quels moments ?
2. Ce que je ressens (manque, culpabilité, inquiétude) : _____
3. Ce qui dépend de moi pour garder le lien (appels, visites, rituels, projets communs).
4. Ce qui ne dépend pas de moi, et que je peux essayer d'accueillir.

Personne	Ce qui me manque	Comment je garde le lien	Ce que je pourrais ajouter

Comment être présent(e) pour eux, à ma façon, depuis ici ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 56 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes valeurs voyagent avec moi

Garder une direction quand tout change autour (valeurs)

OBJECTIF

Aider la personne à identifier les valeurs qui restent les mêmes d'un pays à l'autre et à trouver de nouvelles façons de les vivre dans le contexte actuel, quand les anciennes façons ne sont plus possibles.

POUR QUI

Perte de repères après une migration, déclassement professionnel, perte de sens, conjoint(e)s suiveurs sans activité.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Rappelle qu'une valeur est une direction, pas un rôle : « être utile aux autres » peut se vivre comme infirmier(e) au pays et autrement ici.
2. Identifiez trois ou quatre valeurs importantes, à partir de la vie d'avant (qu'est-ce qui donnait du sens ?).
3. Pour chacune : comment la vivais-je là-bas ? Qu'est-ce qui n'est plus possible ici ?
4. Cherchez de nouvelles façons, petites et concrètes, de la vivre ici et maintenant.
5. Choisissez une action pour la semaine (lien avec la fiche 37).

POINTS D'ATTENTION

> Le déclassement professionnel ou la perte de statut peuvent être très douloureux : valide la perte avant de chercher des alternatives. Les démarches de reconnaissance de diplômes relèvent d'un accompagnement pratique, à orienter si besoin.

RÉFÉRENCES

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (pp. 120-151). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 56 · FICHE À REMETTRE

Mes valeurs voyagent avec moi

En changeant de pays, on perd parfois un métier, un rôle, des habitudes. Mais ce qui compte pour toi, tes valeurs, voyage avec toi. Il s'agit de trouver de nouvelles façons de les vivre ici.

1. Ce qui donnait du sens à ma vie avant (3 ou 4 valeurs).
2. Comment je les vivais là-bas.
3. Ce qui n'est plus possible ici.
4. Une nouvelle façon, petite et concrète, de vivre chaque valeur ici.

Ma valeur	Là-bas, je la vivais en…	Ici, je peux la vivre en…	Fait ? (oui/non)

Qu'est-ce qui reste vrai pour moi, quel que soit le pays ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 57 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Faire de la place à la nostalgie

Accueillir le mal du pays sans s'y noyer

OBJECTIF

Aider la personne à reconnaître et accueillir la nostalgie quand elle arrive (déclencheurs, sensations, pensées), sans la combattre ni s'y enfermer, et à la relier à ce qui compte.

POUR QUI

Mal du pays, nostalgie qui revient à des moments précis (fêtes, odeurs, musiques, anniversaires).

DURÉE

10 à 15 min en séance ; quand la nostalgie apparaît

DÉROULÉ

1. Normalise la nostalgie : elle montre ce qui compte, et peut aussi soutenir le sentiment de continuité.
2. Repérez les déclencheurs (dates, odeurs, musiques, conversations, réseaux sociaux).
3. Quand elle arrive : la nommer, observer où elle se loge dans le corps, respirer autour (fiche 19), sans chercher à la chasser.
4. Demander : « Qu'est-ce que cette nostalgie me dit de ce qui compte pour moi ? » et trouver un petit geste lié (appeler, cuisiner, écrire).
5. Repérer si la nostalgie mène à l'isolement ou à la rumination, et rééquilibrer (fiche 53).

POINTS D'ATTENTION

> La nostalgie n'est pas un symptôme. Elle devient préoccupante quand elle s'accompagne d'un repli durable, de troubles du sommeil ou de signes dépressifs : évalue alors plus largement.

RÉFÉRENCES

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 57 · FICHE À REMETTRE

Faire de la place à la nostalgie

Une odeur, une chanson, une fête : la nostalgie arrive sans prévenir. Elle fait mal, mais elle dit aussi ce qui compte pour toi. Tu peux l'accueillir sans t'y noyer.

1. Nomme-la : « Là, j'ai de la nostalgie. »
2. Remarque où tu la sens dans ton corps, et respire autour, sans la chasser.
3. Demande-toi : qu'est-ce qu'elle me dit de ce qui compte pour moi ?
4. Fais un petit geste lié (appeler, cuisiner, écouter une musique, écrire).

Quand	Ce qui l'a déclenchée	Intensité /10	Mon petit geste

Qu'est-ce que ma nostalgie me dit de ce qui compte pour moi ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 58 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le choc du retour

Quand rentrer au pays est plus difficile que prévu

OBJECTIF

Aider la personne qui rentre dans son pays d'origine après une période à l'étranger à comprendre et traverser le « choc culturel inversé » : décalage avec les proches, sentiment de ne plus être à sa place, perte de ce qui a été vécu ailleurs.

POUR QUI

Retour d'expatriation, fin d'études à l'étranger, retours après de longues missions.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Explique que le retour peut être aussi déstabilisant que le départ, souvent de façon inattendue (« je rentre chez moi, ça devrait être facile »).
2. Explore les décalages : avec les proches (qui ont changé ou n'ont pas changé), avec le pays, avec soi-même.
3. Identifiez ce que la personne a perdu en rentrant (vie là-bas, liens, rythme, identité d'expatrié) : c'est aussi un deuil.
4. Repérez ce qu'elle a gagné à l'étranger et qu'elle veut garder (valeurs, habitudes, langue, liens).
5. Choisissez des façons de faire vivre ces acquis ici (fiche 48).

POINTS D'ATTENTION

> Les proches attendent souvent un retour joyeux : la personne peut se sentir incomprise ou coupable de ne pas être heureuse. Valide ce décalage.

RÉFÉRENCES

Gaw, K. F. (2000). Reverse culture shock in students returning from overseas. International Journal of Intercultural Relations, 24(1), 83-104.

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). The Psychology of Culture Shock (2nd ed.). Routledge.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 58 · FICHE À REMETTRE

Le choc du retour

On imagine souvent que rentrer chez soi sera simple. Pourtant, le retour peut surprendre : on a changé, les autres aussi, et on ne se sent plus tout à fait à sa place. C'est fréquent, et ça se traverse.

1. Ce qui me surprend ou me gêne depuis mon retour.
2. Ce qui me manque de ma vie là-bas.
3. Ce que j'ai appris ou gagné à l'étranger et que je veux garder.
4. Une façon de le faire vivre ici : _____

Ce qui me surprend	Ce qui me manque de là-bas	Ce que je veux garder

Qui pourrait comprendre ce que je vis en rentrant ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 59 · POUR LE PSYCHOLOGUE

D'ici et de là-bas

Raconter son histoire de migration et son identité

OBJECTIF

Aider la personne à construire un récit de son parcours migratoire qui relie les différentes étapes et intègre les deux appartenances, plutôt qu'une identité vécue comme coupée ou « ni d'ici ni de là-bas ».

POUR QUI

Sentiment de ne plus appartenir nulle part, deuxièmes générations, parcours avec plusieurs pays.

DURÉE

20 à 30 min en séance ; écriture entre les séances

DÉROULÉ

1. Propose de raconter le parcours en chapitres : avant le départ, le départ, l'arrivée, aujourd'hui, et l'avenir imaginé.
2. Pour chaque chapitre : lieux, personnes importantes, ce que la personne a appris d'elle-même.
3. Remarquez ce qui traverse tous les chapitres (valeurs, forces, liens) : c'est le fil de l'identité.
4. Explorez les phrases qui résument l'identité (« ni d'ici ni de là-bas » / « d'ici et de là-bas ») et ce que chacune fait ressentir.
5. Invite la personne à écrire une version de son histoire qui lui ressemble.

POINTS D'ATTENTION

> Pour les parcours avec violences, exil forcé ou traumatismes, le récit doit être mené avec prudence, dans un cadre adapté (stabilisation, EMDR) : ne pas pousser à raconter les événements traumatiques.

RÉFÉRENCES

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology: An International Review, 46(1), 5-34.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 59 · FICHE À REMETTRE

D'ici et de là-bas

Quand on a vécu dans plusieurs pays, on se demande parfois « d'où je suis vraiment ». Raconter son histoire en chapitres aide à relier les morceaux et à trouver le fil qui les traverse.

1. Découpe ton histoire en chapitres (avant, départ, arrivée, aujourd'hui, demain).
2. Pour chaque chapitre : lieux, personnes, ce que j'ai appris de moi.
3. Ce qui traverse tous les chapitres (valeurs, forces, liens) : _____
4. Ma phrase sur qui je suis aujourd'hui : _____

Chapitre	Lieux et personnes	Ce que j'ai appris de moi

Qu'est-ce que ça change de me dire « d'ici et de là-bas » ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 60 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon plan pour les jours difficiles, loin de chez moi

Savoir quoi faire et qui appeler quand ça ne va pas, dans le pays où je vis

OBJECTIF

Aider la personne à préparer, à l'avance, un plan simple pour les jours difficiles à l'étranger : signaux d'alerte, ce qui l'aide, personnes à contacter (sur place et au pays) et numéros d'urgence du pays où elle vit.

POUR QUI

Toute personne vivant à l'étranger, en particulier isolée, en début d'installation ou avec des antécédents de difficultés psychologiques.

DURÉE

20 min en séance ; à garder sur le téléphone

DÉROULÉ

1. Repérez les signaux d'alerte personnels (sommeil, isolement, pensées qui tournent, consommation d'alcool…).
2. Listez ce qui aide (activités, lieux, personnes) et ce qui aggrave.
3. Notez les contacts : une ou deux personnes sur place, une ou deux au pays, en tenant compte du décalage horaire.
4. Cherchez ensemble les numéros d'urgence et d'écoute du pays où vit la personne (le 112 fonctionne dans toute l'Union européenne) et un professionnel joignable.
5. Proposez de garder ce plan sur le téléphone et de le relire de temps en temps.

POINTS D'ATTENTION

> En cas d'idées suicidaires, ce plan ne remplace pas un plan de sécurité construit avec un professionnel ni une évaluation du risque. Vérifie les numéros d'urgence du pays de résidence : ils changent d'un pays à l'autre.

RÉFÉRENCES

Stanley, B. & Brown, G. K. (2012). Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk. Cognitive and Behavioral Practice, 19(2), 256-264.

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 60 · FICHE À REMETTRE

Mon plan pour les jours difficiles

Quand on vit loin, on ne sait pas toujours vers qui se tourner quand ça va mal. Prépare ce plan à l'avance, quand tu vas bien, et garde-le sur ton téléphone.

1. Mes signaux d'alerte (sommeil, isolement, pensées…) : _____
2. Ce qui m'aide : _____
3. Les personnes que je peux appeler, ici et au pays (avec le décalage horaire).
4. Le numéro d'urgence du pays où je vis : _____ et un professionnel joignable : _____

Personne ou service	Ici ou au pays	Numéro	Quand l'appeler

Qu'est-ce que je veux me rappeler les jours difficiles ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 112 (Union européenne), 3114 (France) ou le numéro d'urgence du pays où tu vis.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification