FICHE 122 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Les lieux de ma vie

Ma ligne de vie, ville après ville

OBJECTIF

Retracer l'histoire de vie à travers les lieux habités (pays, villes, maisons), ce qui facilite l'accès aux souvenirs et donne une continuité aux parcours marqués par les déménagements ou la migration.

POUR QUI

Expatriés, personnes migrantes, enfants de diplomates ou de militaires (« enfants de la troisième culture »), déménagements fréquents.

DURÉE

20-30 min

DÉROULÉ

1. Listez avec la personne les lieux où elle a vécu, dans l'ordre.
2. Pour chaque lieu : les années, ce qui y a été vécu, une image ou une sensation qui reste.
3. Repérez ce qui a été gardé de chaque lieu (langue, habitudes, amitiés, goûts).
4. Reliez cette ligne aux fiches du pack 3 (deuil migratoire) si des pertes apparaissent.

POINTS D'ATTENTION

> Revenir sur sa vie peut réveiller des souvenirs douloureux. À la maison, la consigne est de noter seulement un mot pour un moment difficile, sans le détailler ; le travail sur les souvenirs traumatiques se fait en séance (EMDR, NET), une fois la stabilisation suffisante.

RÉFÉRENCES

Westerhof, G. J. & Bohlmeijer, E. T. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. Journal of Aging Studies, 29, 107-114.

McAdams, D. P. & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. Current Directions in Psychological Science, 22(3), 233-238.

McLean, K. C., Pasupathi, M. & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. Personality and Social Psychology Review, 11(3), 262-278.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 122 · FICHE À REMETTRE

Les lieux de ma vie

Quand on a beaucoup déménagé, sa vie se raconte souvent lieu par lieu. Chaque ville, chaque maison a laissé quelque chose : une langue, des amis, une odeur, une façon d'être.

1. Note dans l'ordre les lieux où tu as vécu (pays, ville, maison).
2. Pour chacun : les années et ce que tu y as vécu, en quelques mots.
3. Ajoute une image, une odeur ou une sensation qui te reste.
4. Écris ce que tu as gardé de ce lieu et qui est encore en toi.

Lieu	Années	Ce que j'y ai vécu	Ce que j'en garde

Ce qui me suit de lieu en lieu, et que je retrouve ici aussi :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

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