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