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