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