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