FICHE 50 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Dans quelle langue je ressens ?

Émotions, souvenirs et langues quand on vit entre deux langues

OBJECTIF

Aider la personne à observer comment ses langues influencent la manière de ressentir, de se souvenir et de parler de soi, et à utiliser cette connaissance (par exemple, choisir la langue pour parler d'un sujet difficile).

POUR QUI

Personnes bilingues ou plurilingues, thérapie dans une langue qui n'est pas la langue maternelle.

DURÉE

15 min en séance

DÉROULÉ

1. Explique qu'on ressent souvent les mots de la langue maternelle avec plus d'intensité, et que certains souvenirs sont « rangés » dans la langue où ils ont été vécus.
2. Explore : dans quelle langue la personne compte, rêve, jure, se parle quand elle est triste ou en colère ?
3. Repérez les sujets plus faciles ou plus difficiles à aborder dans chaque langue.
4. Discutez de l'usage en séance : la langue seconde peut offrir une distance protectrice, la langue maternelle un accès plus direct aux émotions.
5. Proposez d'essayer d'écrire une même phrase difficile dans les deux langues et d'observer la différence.

POINTS D'ATTENTION

> Il n'y a pas de « bonne » langue pour la thérapie : respecte le choix de la personne et reste attentif(ve) à l'évitement possible des émotions par la langue seconde.

RÉFÉRENCES

Pavlenko, A. (2005). Emotions and Multilingualism. Cambridge University Press.
Dewaele, J.-M. (2010). Emotions in Multiple Languages. Palgrave Macmillan.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 50 · FICHE À REMETTRE

Dans quelle langue je ressens ?

Quand on vit entre deux langues, les émotions ne sonnent pas pareil dans chacune. Un « je t'aime » ou une insulte peuvent peser très différemment. Observe tes langues : elles disent quelque chose de toi.

1. Dans quelle langue je compte, je rêve, je me parle quand je suis triste ou en colère ?
2. Les sujets plus faciles à aborder dans chaque langue.
3. Écris une phrase difficile dans tes deux langues.
4. Note ce que tu ressens avec chacune.

Situation ou phrase	Langue	Ce que je ressens /10	Ce que je remarque

Dans quelle langue ai-je envie de parler de ce qui me touche le plus ?

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