FICHE 51 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Entre deux cultures

Comment je combine ma culture d'origine et celle d'ici

OBJECTIF

Aider la personne à observer comment elle combine sa culture d'origine et celle du pays d'accueil selon les domaines de vie, et à choisir consciemment ce qu'elle garde, adopte ou adapte.

POUR QUI

Expatriés, migrants, deuxièmes générations, couples interculturels, parents qui élèvent leurs enfants dans une autre culture.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Présente deux questions simples : à quel point je garde ma culture d'origine ? À quel point je participe à la culture d'ici ? Les deux ne s'opposent pas.
2. Regardez domaine par domaine : langue, alimentation, amitiés, travail, fêtes, éducation des enfants, religion ou spiritualité, couple.
3. Pour chaque domaine : qu'est-ce qui vient de là-bas, d'ici, d'un mélange ? Comment la personne s'y sent-elle ?
4. Repérez les tensions (loyauté envers la famille, pression du pays d'accueil) et ce qui est choisi plutôt que subi.
5. Choisissez un domaine où la personne aimerait trouver un meilleur équilibre.

POINTS D'ATTENTION

> Il n'y a pas de « bonne » stratégie universelle : les recherches associent souvent l'intégration des deux cultures à une meilleure adaptation, mais cela dépend du contexte (discrimination, statut, accueil). Évite tout jugement sur les choix culturels de la personne.

RÉFÉRENCES

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology: An International Review, 46(1), 5-34.

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 51 · FICHE À REMETTRE

Entre deux cultures

Vivre ailleurs, c'est jongler entre deux cultures. On peut garder certaines choses de là-bas, en adopter d'ici, en mélanger. Il n'y a pas de recette : regarde comment toi, tu fais, domaine par domaine.

1. Pour chaque domaine, note ce qui vient de ta culture d'origine.
2. Note ce que tu as adopté ici.
3. Note comment tu te sens avec cet équilibre (de 0 à 10).
4. Le domaine où j'aimerais un autre équilibre : _____

Domaine (langue, repas, amis, fêtes, enfants…)	De là-bas	D'ici	Je me sens bien /10

Qu'est-ce que je choisis vraiment, et qu'est-ce que je subis ?

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