FICHE 52 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes rituels de départ et d'arrivée

Marquer les transitions pour mieux les traverser

OBJECTIF

Aider la personne à créer des rituels personnels pour marquer un départ, une arrivée ou un anniversaire de migration, afin de donner une place aux émotions et du sens à la transition.

POUR QUI

Avant un départ, après une arrivée, retour au pays, départs répétés, deuil d'un proche resté au pays.

DURÉE

15 à 20 min en séance ; le rituel lui-même hors séance

DÉROULÉ

1. Explique que les transitions sans rituel laissent souvent un sentiment d'inachevé, et que les migrations en manquent souvent.
2. Explore les rituels qui ont existé (fête de départ, derniers lieux visités) et ceux qui ont manqué.
3. Aide la personne à imaginer un rituel simple et personnel : lettre, objet, lieu, repas, photo, musique, en présence ou non d'autres personnes.
4. Pour l'arrivée : un geste pour « habiter » le nouveau lieu (planter quelque chose, accrocher une photo, inviter quelqu'un).
5. Faites le point après le rituel : qu'est-ce que ça a changé ?

POINTS D'ATTENTION

> Le rituel doit avoir du sens pour la personne et respecter ses repères culturels et spirituels. Pour un deuil vécu à distance (décès d'un proche au pays), sois attentif(ve) aux complications du deuil.

RÉFÉRENCES

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197-224.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 52 · FICHE À REMETTRE

Mes rituels de départ et d'arrivée

Les grandes étapes de la vie ont souvent leurs rituels. Les migrations, beaucoup moins. Pourtant, marquer un départ ou une arrivée aide à dire au revoir, à garder un lien, et à commencer à habiter un nouveau lieu.

1. La transition que je veux marquer : _____
2. Ce que j'aimerais dire, laisser ou emporter : _____
3. Mon rituel (où, quand, avec qui, avec quoi) : _____
4. Après : ce que j'ai ressenti.

Rituel	Date	Avec qui	Ce que ça a changé

Qu'est-ce qui m'aide à me sentir chez moi ici ?

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