FICHE 53 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Osciller entre là-bas et ici

Faire de la place au manque et à la nouvelle vie (double processus)

OBJECTIF

Aider la personne à comprendre qu'un deuil sain alterne entre des moments tournés vers la perte (nostalgie, tristesse) et des moments tournés vers la reconstruction (nouvelle vie, projets), et à équilibrer les deux.

POUR QUI

Deuil migratoire, nostalgie envahissante ou au contraire évitement de toute tristesse (« je ne dois pas regarder en arrière »).

DURÉE

15 à 20 min en séance ; suivi sur une semaine

DÉROULÉ

1. Présente l'idée d'oscillation : se tourner vers ce qu'on a perdu et vers ce qu'on construit, et passer de l'un à l'autre, est normal et utile.
2. Repérez où la personne passe le plus de temps : uniquement dans le manque ? uniquement dans l'action, sans jamais ressentir ?
3. Aidez-la à prévoir des moments pour chaque côté : un temps pour la nostalgie (photos, appel, musique) et des activités de la nouvelle vie.
4. Notez sur une semaine les moments de chaque type.
5. Ajustez l'équilibre selon ce que la personne remarque.

POINTS D'ATTENTION

> Ce modèle a été décrit pour le deuil après un décès et s'applique ici par analogie. Si la nostalgie est envahissante et s'accompagne de signes dépressifs, évalue plus largement.

RÉFÉRENCES

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

Achotegui, J. (2009). Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Gaceta Médica de Bilbao, 106(4), 122-133.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 53 · FICHE À REMETTRE

Osciller entre là-bas et ici

Quand on a quitté un pays, on a besoin à la fois de penser à ce qui nous manque et de construire sa vie ici. Passer de l'un à l'autre n'est pas un problème : c'est ce qui aide à traverser le deuil.

1. Un moment « là-bas » cette semaine (photos, appel, musique, recette) : _____
2. Un moment « ici » cette semaine (activité, rencontre, projet) : _____
3. Note les moments de chaque type dans le tableau.
4. Regarde l'équilibre : est-ce que je penche trop d'un côté ?

Jour	Moment « là-bas »	Moment « ici »	Comment je me sens /10

De quel côté ai-je besoin de passer un peu plus de temps ?

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