FICHE 54 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes premières semaines ici

Un plan d'atterrissage pour retrouver des repères

OBJECTIF

Aider la personne à structurer ses premières semaines dans un nouveau pays : besoins de base, routines, premiers repères et premiers liens, pour réduire l'incertitude et l'épuisement de l'arrivée.

POUR QUI

Arrivée récente ou imminente dans un nouveau pays, conjoint(e)s suiveurs, étudiants internationaux.

DURÉE

20 min en séance, idéalement avant ou juste après l'arrivée

DÉROULÉ

1. Liste avec la personne les besoins de base à régler (logement, démarches, santé, argent, transports) et classez-les par priorité.
2. Prévoyez des routines simples qui donnent du rythme : sommeil, repas, activité physique, un moment calme.
3. Choisissez des repères dans le quartier : un café, un marché, un parc, un lieu où revenir.
4. Identifiez un ou deux premiers liens possibles (collègue, voisin, association, communauté).
5. Prévoyez aussi des moments pour souffler : tout ne peut pas être fait en même temps.

POINTS D'ATTENTION

> L'arrivée est souvent épuisante, même quand elle est désirée. Aide à doser : mieux vaut peu de choses régulières que beaucoup de choses épuisantes. Repère les situations de précarité qui nécessitent une aide sociale ou juridique.

RÉFÉRENCES

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). The Psychology of Culture Shock (2nd ed.). Routledge.

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 54 · FICHE À REMETTRE

Mes premières semaines ici

Les premières semaines dans un nouveau pays sont souvent intenses : tout est à découvrir, à organiser, et on se sent vite fatigué(e). Un petit plan aide à retrouver des repères, pas à pas.

1. Mes priorités pratiques (logement, papiers, santé, argent, transports).
2. Mes routines : sommeil, repas, mouvement, un moment calme par jour.
3. Mes repères dans le quartier (un café, un marché, un parc) : _____
4. Un premier lien possible ici : _____

Semaine	À régler	Routine tenue ? (oui/non)	Nouveau repère ou lien

Qu'est-ce qui m'a fait me sentir un peu plus chez moi cette semaine ?

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