FICHE 55 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Loin de ceux qui sont restés

Vivre une perte ambiguë : présents dans le cœur, absents au quotidien

OBJECTIF

Aider la personne à reconnaître la « perte ambiguë » propre à la distance (des proches vivants mais absents au quotidien, des parents qui vieillissent loin) et à trouver des façons de maintenir le lien tout en tolérant l'absence.

POUR QUI

Expatriés et migrants éloignés de leur famille, parents âgés ou malades au pays, culpabilité d'être parti(e).

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Présente la notion de perte ambiguë : quelqu'un est physiquement absent mais psychologiquement très présent, sans fin claire ni rituel.
2. Explore les émotions liées : manque, culpabilité, inquiétude, impuissance (événements manqués, maladie d'un parent).
3. Distingue ce qui dépend de la personne (forme et rythme du contact, visites, rôle à distance) et ce qui n'en dépend pas.
4. Construisez des façons concrètes de maintenir le lien (rituels d'appel, lettres, projets communs, participation à distance).
5. Travaillez l'accueil de ce qui reste douloureux (fiches 19 et 22).

POINTS D'ATTENTION

> La culpabilité est fréquente : valide-la sans la renforcer. En cas de maladie ou de fin de vie d'un proche au pays, accompagne les décisions difficiles (rentrer ou non) sans les prendre à la place de la personne.

RÉFÉRENCES

Boss, P. (1999). Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief. Harvard University Press.

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

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 55 · FICHE À REMETTRE

Loin de ceux qui sont restés

Tes proches sont vivants, mais loin. Tu manques des anniversaires, des repas, parfois des moments difficiles. C'est une perte particulière, qu'on appelle « perte ambiguë » : ils sont à la fois présents et absents.

1. Qui me manque, et dans quels moments ?
2. Ce que je ressens (manque, culpabilité, inquiétude) : _____
3. Ce qui dépend de moi pour garder le lien (appels, visites, rituels, projets communs).
4. Ce qui ne dépend pas de moi, et que je peux essayer d'accueillir.

Personne	Ce qui me manque	Comment je garde le lien	Ce que je pourrais ajouter

Comment être présent(e) pour eux, à ma façon, depuis 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