FICHE 56 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes valeurs voyagent avec moi

Garder une direction quand tout change autour (valeurs)

OBJECTIF

Aider la personne à identifier les valeurs qui restent les mêmes d'un pays à l'autre et à trouver de nouvelles façons de les vivre dans le contexte actuel, quand les anciennes façons ne sont plus possibles.

POUR QUI

Perte de repères après une migration, déclassement professionnel, perte de sens, conjoint(e)s suiveurs sans activité.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Rappelle qu'une valeur est une direction, pas un rôle : « être utile aux autres » peut se vivre comme infirmier(e) au pays et autrement ici.
2. Identifiez trois ou quatre valeurs importantes, à partir de la vie d'avant (qu'est-ce qui donnait du sens ?).
3. Pour chacune : comment la vivais-je là-bas ? Qu'est-ce qui n'est plus possible ici ?
4. Cherchez de nouvelles façons, petites et concrètes, de la vivre ici et maintenant.
5. Choisissez une action pour la semaine (lien avec la fiche 37).

POINTS D'ATTENTION

> Le déclassement professionnel ou la perte de statut peuvent être très douloureux : valide la perte avant de chercher des alternatives. Les démarches de reconnaissance de diplômes relèvent d'un accompagnement pratique, à orienter si besoin.

RÉFÉRENCES

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (pp. 120-151). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 56 · FICHE À REMETTRE

Mes valeurs voyagent avec moi

En changeant de pays, on perd parfois un métier, un rôle, des habitudes. Mais ce qui compte pour toi, tes valeurs, voyage avec toi. Il s'agit de trouver de nouvelles façons de les vivre ici.

1. Ce qui donnait du sens à ma vie avant (3 ou 4 valeurs).
2. Comment je les vivais là-bas.
3. Ce qui n'est plus possible ici.
4. Une nouvelle façon, petite et concrète, de vivre chaque valeur ici.

Ma valeur	Là-bas, je la vivais en…	Ici, je peux la vivre en…	Fait ? (oui/non)

Qu'est-ce qui reste vrai pour moi, quel que soit le pays ?

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