FICHE 57 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Faire de la place à la nostalgie

Accueillir le mal du pays sans s'y noyer

OBJECTIF

Aider la personne à reconnaître et accueillir la nostalgie quand elle arrive (déclencheurs, sensations, pensées), sans la combattre ni s'y enfermer, et à la relier à ce qui compte.

POUR QUI

Mal du pays, nostalgie qui revient à des moments précis (fêtes, odeurs, musiques, anniversaires).

DURÉE

10 à 15 min en séance ; quand la nostalgie apparaît

DÉROULÉ

1. Normalise la nostalgie : elle montre ce qui compte, et peut aussi soutenir le sentiment de continuité.
2. Repérez les déclencheurs (dates, odeurs, musiques, conversations, réseaux sociaux).
3. Quand elle arrive : la nommer, observer où elle se loge dans le corps, respirer autour (fiche 19), sans chercher à la chasser.
4. Demander : « Qu'est-ce que cette nostalgie me dit de ce qui compte pour moi ? » et trouver un petit geste lié (appeler, cuisiner, écrire).
5. Repérer si la nostalgie mène à l'isolement ou à la rumination, et rééquilibrer (fiche 53).

POINTS D'ATTENTION

> La nostalgie n'est pas un symptôme. Elle devient préoccupante quand elle s'accompagne d'un repli durable, de troubles du sommeil ou de signes dépressifs : évalue alors plus largement.

RÉFÉRENCES

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

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 57 · FICHE À REMETTRE

Faire de la place à la nostalgie

Une odeur, une chanson, une fête : la nostalgie arrive sans prévenir. Elle fait mal, mais elle dit aussi ce qui compte pour toi. Tu peux l'accueillir sans t'y noyer.

1. Nomme-la : « Là, j'ai de la nostalgie. »
2. Remarque où tu la sens dans ton corps, et respire autour, sans la chasser.
3. Demande-toi : qu'est-ce qu'elle me dit de ce qui compte pour moi ?
4. Fais un petit geste lié (appeler, cuisiner, écouter une musique, écrire).

Quand	Ce qui l'a déclenchée	Intensité /10	Mon petit geste

Qu'est-ce que ma nostalgie me dit de ce qui compte pour moi ?

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