FICHE 58 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le choc du retour

Quand rentrer au pays est plus difficile que prévu

OBJECTIF

Aider la personne qui rentre dans son pays d'origine après une période à l'étranger à comprendre et traverser le « choc culturel inversé » : décalage avec les proches, sentiment de ne plus être à sa place, perte de ce qui a été vécu ailleurs.

POUR QUI

Retour d'expatriation, fin d'études à l'étranger, retours après de longues missions.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Explique que le retour peut être aussi déstabilisant que le départ, souvent de façon inattendue (« je rentre chez moi, ça devrait être facile »).
2. Explore les décalages : avec les proches (qui ont changé ou n'ont pas changé), avec le pays, avec soi-même.
3. Identifiez ce que la personne a perdu en rentrant (vie là-bas, liens, rythme, identité d'expatrié) : c'est aussi un deuil.
4. Repérez ce qu'elle a gagné à l'étranger et qu'elle veut garder (valeurs, habitudes, langue, liens).
5. Choisissez des façons de faire vivre ces acquis ici (fiche 48).

POINTS D'ATTENTION

> Les proches attendent souvent un retour joyeux : la personne peut se sentir incomprise ou coupable de ne pas être heureuse. Valide ce décalage.

RÉFÉRENCES

Gaw, K. F. (2000). Reverse culture shock in students returning from overseas. International Journal of Intercultural Relations, 24(1), 83-104.

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

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 58 · FICHE À REMETTRE

Le choc du retour

On imagine souvent que rentrer chez soi sera simple. Pourtant, le retour peut surprendre : on a changé, les autres aussi, et on ne se sent plus tout à fait à sa place. C'est fréquent, et ça se traverse.

1. Ce qui me surprend ou me gêne depuis mon retour.
2. Ce qui me manque de ma vie là-bas.
3. Ce que j'ai appris ou gagné à l'étranger et que je veux garder.
4. Une façon de le faire vivre ici : _____

Ce qui me surprend	Ce qui me manque de là-bas	Ce que je veux garder

Qui pourrait comprendre ce que je vis en rentrant ?

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