FICHE 59 · POUR LE PSYCHOLOGUE

D'ici et de là-bas

Raconter son histoire de migration et son identité

OBJECTIF

Aider la personne à construire un récit de son parcours migratoire qui relie les différentes étapes et intègre les deux appartenances, plutôt qu'une identité vécue comme coupée ou « ni d'ici ni de là-bas ».

POUR QUI

Sentiment de ne plus appartenir nulle part, deuxièmes générations, parcours avec plusieurs pays.

DURÉE

20 à 30 min en séance ; écriture entre les séances

DÉROULÉ

1. Propose de raconter le parcours en chapitres : avant le départ, le départ, l'arrivée, aujourd'hui, et l'avenir imaginé.
2. Pour chaque chapitre : lieux, personnes importantes, ce que la personne a appris d'elle-même.
3. Remarquez ce qui traverse tous les chapitres (valeurs, forces, liens) : c'est le fil de l'identité.
4. Explorez les phrases qui résument l'identité (« ni d'ici ni de là-bas » / « d'ici et de là-bas ») et ce que chacune fait ressentir.
5. Invite la personne à écrire une version de son histoire qui lui ressemble.

POINTS D'ATTENTION

> Pour les parcours avec violences, exil forcé ou traumatismes, le récit doit être mené avec prudence, dans un cadre adapté (stabilisation, EMDR) : ne pas pousser à raconter les événements traumatiques.

RÉFÉRENCES

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

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology: An International Review, 46(1), 5-34.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 59 · FICHE À REMETTRE

D'ici et de là-bas

Quand on a vécu dans plusieurs pays, on se demande parfois « d'où je suis vraiment ». Raconter son histoire en chapitres aide à relier les morceaux et à trouver le fil qui les traverse.

1. Découpe ton histoire en chapitres (avant, départ, arrivée, aujourd'hui, demain).
2. Pour chaque chapitre : lieux, personnes, ce que j'ai appris de moi.
3. Ce qui traverse tous les chapitres (valeurs, forces, liens) : _____
4. Ma phrase sur qui je suis aujourd'hui : _____

Chapitre	Lieux et personnes	Ce que j'ai appris de moi

Qu'est-ce que ça change de me dire « d'ici et de là-bas » ?

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