



Shadowing practice - *Le mal du pays*

Ce matin je me suis réveillée avec la boule au ventre.

Ça m'arrive de temps en temps, on appelle ça le mal du pays.

Ça fait plusieurs années que j'ai déménagé à l'autre bout du monde.

Que j'ai remué ciel et terre pour réaliser mon rêve. La première fois que j'ai ressenti le mal du pays, Je ne m'y attendais pas vraiment.

Je savais que partir serait difficile, mais je ne pensais pas que le manque serait aussi fort. Au début, tout était nouveau. Les paysages, la langue, les habitudes.

J'étais occupé(e), curieux(se), presque euphorique. Je n'avais pas le temps de penser à ce que je laissais derrière moi. Et puis, petit à petit, le silence s'est installé.

Pas un vrai silence, plutôt un vide discret, difficile à expliquer. Ce sont des choses simples qui me manquaient. Des détails auxquels on ne pense jamais. Une façon de dire bonjour. Une odeur familière. Un accent. Parfois, il suffisait d'un rien. Une chanson entendue par hasard. Une photo. Un message reçu trop tard à cause du décalage horaire. Le mal du pays ne fait pas de bruit. Il arrive sans prévenir.

Il s'installe doucement,

surtout quand on est fatigué(e) ou seul(e) ou en période de fêtes.

Je me surprénais à comparer. Tout. Les gens, les repas, les conversations.

Comme si mon esprit cherchait à se raccrocher à quelque chose de familier.

Et en même temps, je savais pourquoi j'étais parti(e). J'avais choisi cette vie, ce départ, ce changement. Alors j'ai appris à accepter ce sentiment.

Pas à le combattre.

À vivre avec.

À lui laisser une place, sans le laisser tout envahir. Parce qu'au fond, le mal du pays est aussi une preuve. La preuve qu'on aime, et qu'on est aimé, ici comme ailleurs.

La preuve qu'on a tissé des liens, qu'on a laissé une part de soi quelque part.

La preuve qu'on appartient à un lieu, à une langue, à des visages, à des souvenirs.

Même quand on est loin.

Même quand on avance.

Même quand on construit une nouvelle vie.



This morning I woke up with a knot in my stomach.
It happens to me from time to time — it's what we call homesickness.
It's been several years since I moved to the other side of the world,
since I turned everything upside down to make my dream come true.
The first time I felt homesick, I really didn't expect it.
I knew leaving would be hard, but I didn't think the longing would be so strong.
At the beginning, everything was new: the landscapes,
the language, the habits. I was busy, curious, almost euphoric.
I didn't have time to think about what I had left behind.
And then, little by little, the silence set in. Not a real silence — more like a quiet
emptiness, hard to explain. It was the simple things I missed. Details you never
think about. A way of saying hello. A familiar smell. An accent.
Sometimes, it only took very little: a song heard by chance,
a photo, a message received too late because of the time difference.
Homesickness doesn't make noise.
It arrives without warning.
It settles in gently, especially when you're tired, or alone,
or during the holidays. I found myself comparing everything —
people, meals, conversations — as if my mind were trying to hold on to
something familiar. And at the same time, I knew why I had left.
I had chosen this life, this departure, this change. So I learned to accept the
feeling.
Not to fight it,
but to live with it,
to give it space without letting it take over everything.
Because, deep down, homesickness is also proof.
Proof that we love, and that we are loved, here and elsewhere.
Proof that we've built connections,
that we've left a part of ourselves somewhere.
Proof that we belong to a place, a language,
to faces, to memories.
Even when we are far away.
Even when we move forward.
Even when we build a new life.