



Perdus dans la traduction : Une revue systématique de la détresse psychologique chez les titulaires de diplômes anglophones dans le système professionnel français.

Mary Jesenta Ngabirano*
 Chercheuse Indépendante, Périgueux, France

Résumé

Contexte

La migration qualifiée est essentielle à la durabilité du marché du travail européen ; cependant, l'intégration professionnelle des titulaires de diplômes étrangers reste inégale selon les systèmes nationaux. En France, les migrants anglophones titulaires de diplômes supérieurs rencontrent des barrières structurelles liées à la reconnaissance des diplômes, à la maîtrise de la langue et aux pratiques institutionnelles. Malgré une attention croissante portée à l'intégration des migrants, peu d'études ont examiné de manière systématique les répercussions psychologiques de ces contraintes professionnelles dans le contexte français.

Méthodes

Cette étude présente une revue systématique de la littérature, des rapports politiques et de la littérature grise traitant des expériences professionnelles et psychologiques des titulaires de diplômes anglophones dans le système professionnel français. Les sources ont été identifiées via des recherches structurées dans des bases de données et l'analyse des documents politiques, avec une synthèse thématique utilisée pour identifier les schémas structurels et psychosociaux récurrents.

Résultats

Trois constats interconnectés émergent. Premièrement, les procédures complexes et prolongées de reconnaissance des diplômes retardent significativement ou fragmentent l'intégration professionnelle. Deuxièmement, le sous-emploi et le déclassement professionnel sont répandus, entraînant une sous-utilisation persistante des compétences. Troisièmement, ces obstacles structurels sont étroitement liés à la détresse psychologique, y compris le stress, l'anxiété, la disruption identitaire et la diminution du bien-être. La langue fonctionne non seulement comme une barrière de communication, mais aussi comme un mécanisme institutionnel de contrôle limitant l'accès aux réseaux professionnels et la mobilité de carrière. Les stratégies informelles d'adaptation — telles que le recours aux réseaux d'expatriés, la reconversion et les parcours professionnels alternatifs — atténuent partiellement ces défis, mais le soutien institutionnel structuré reste limité.

Conclusion

Les preuves montrent une association claire entre l'exclusion professionnelle et la pression psychologique chez les titulaires d'un diplôme anglophone en France, révélant un écart d'intégration structurel et psychologique.

Recherche future

D'autres études empiriques sont nécessaires pour quantifier les conséquences sur la santé mentale, examiner les trajectoires d'intégration à long terme et évaluer les interventions institutionnelles ciblées combinant réforme de la reconnaissance des diplômes, orientation professionnelle bilingue, dispositifs de mentorat et soutien psychosocial intégré.

Mots-Clés: Migration qualifiée; Migrants anglophones; Reconnaissance des diplômes; Sous-emploi; Déclassement professionnel; Détresse psychologique; Intégration professionnelle; France; Intégration sur le marché du travail; Santé mentale des migrants; France; Europe

Submitted: February 1, 2026 **Accepted:** February 27, 2026

Published: March 1, 2026

Corresponding author: Mary Jesenta Ngabirano*

Email: mjngabirano@gmail.com

Chercheuse Indépendante, Périgueux, France



Introduction

Les marchés du travail européens dépendent de plus en plus de la migration qualifiée, ce qui facilite la circulation des connaissances, de l'innovation et de l'expertise professionnelle au-delà des frontières nationales. Selon Eurostat (2022), plus de 37 millions de migrants résident en Europe, dont beaucoup sont des professionnels hautement qualifiés en quête de meilleures opportunités d'emploi et de progression de carrière. Bien que les migrants qualifiés contribuent de manière substantielle au développement économique et au dynamisme social, leur intégration professionnelle est souvent limitée par des barrières structurelles et institutionnelles (OCDE, 2021).

En France, l'intégration sur le marché du travail est étroitement liée à la reconnaissance des diplômes étrangers. Les titulaires de diplômes internationaux doivent souvent faire face à des procédures administratives complexes pour faire valider leurs qualifications, ce qui peut limiter l'accès aux professions réglementées et aux emplois qualifiés. Ce défi est particulièrement marqué pour les titulaires de diplômes anglophones dont les qualifications, bien que reconnues internationalement, peuvent être sous-évaluées ou insuffisamment comprises au sein du système professionnel français (INSEE, 2021). Par conséquent, beaucoup connaissent un déclassement professionnel ou un « gaspillage des cerveaux », leurs qualifications dépassant les exigences des postes qu'ils occupent finalement.

La non-reconnaissance des diplômes étrangers dépasse les simples inefficacités structurelles et a des répercussions psychosociales significatives. La sous-utilisation professionnelle a été associée au stress, à l'anxiété, à une diminution de l'identité professionnelle et à des problèmes plus larges de bien-être (Kogan et al., 2019; Toh et al., 2020). En France, des exigences bureaucratiques telles que les certificats d'équivalence, les normes de compétence linguistique et les processus d'accréditation spécifiques aux secteurs peuvent intensifier ces pressions. Des comparaisons avec l'Allemagne et les Pays-Bas montrent de même que même des migrants hautement qualifiés peuvent être confrontés à un sous-emploi en raison de contraintes systémiques (Dustmann & Frattini, 2014; van de Laar & Aartsen, 2018).

Les recherches existantes ont exploré les éléments de l'intégration sur le marché du travail et, séparément, les aspects de la santé mentale des migrants. La théorie de l'acculturation suggère que l'exclusion structurelle peut exacerber la détresse psychologique et l'isolement social (Berry, 1997; Schachner et al., 2016). Cependant, les études considèrent souvent les migrants comme un groupe homogène ou privilégient les indicateurs économiques sans intégrer systématiquement les dimensions psychosociales.

De plus, peu de travaux ont spécifiquement examiné les titulaires de diplômes anglophones en France comme une population distincte au sein de la recherche sur la migration. Malgré l'augmentation des publications sur la migration qualifiée en Europe, il n'existe toujours pas de synthèse complète qui examine systématiquement l'intersection entre la reconnaissance des diplômes, l'intégration sur le marché du travail et les conséquences sur la santé mentale des titulaires de diplômes anglophones en France. Les preuves disponibles sont dispersées à travers différentes disciplines, rapports politiques et études empiriques, ce qui rend difficile l'identification de tendances cohérentes, de lacunes dans la recherche et des implications politiques.

Pour combler cette lacune, la présente étude réalise une revue systématique de la littérature en se concentrant sur trois domaines interconnectés: (1) les obstacles structurels et institutionnels à la reconnaissance des diplômes étrangers, (2) les résultats de l'intégration sur le marché du travail des titulaires de diplômes anglophones en France, et (3) les implications psychologiques et de bien-être associées. En appliquant une approche de synthèse structurée et transparente, cette revue vise à consolider les preuves existantes, identifier les résultats convergents et divergents, et mettre en évidence les domaines nécessitant des recherches empiriques supplémentaires.

Grâce à cette synthèse systématique, l'étude contribue à la fois aux recherches sur la migration et sur la santé mentale en intégrant les perspectives structurelles et psychosociales dans le contexte français tout en situant les résultats dans un cadre européen plus large. La revue vise à éclairer les discussions politiques sur la reconnaissance professionnelle, l'efficacité du marché du travail et le bien-être des migrants, contribuant ainsi à une compréhension plus complète de la migration qualifiée et de ses conséquences multidimensionnelles.

Méthodologie

Conception de la recherche

Cette étude adopte une approche de revue documentaire systématique pour examiner les expériences des titulaires de diplômes anglophones en France confrontés à la non-reconnaissance de leur diplôme, au sous-emploi et à la détresse psychologique qui en découle. Une revue documentaire offre une approche structurée et transparente pour synthétiser la littérature évaluée par des pairs, les documents de politique et les données secondaires sans collecter de données primaires (Bowen, 2009).



Cette approche est particulièrement adaptée aux sujets peu étudiés où les preuves empiriques sont fragmentées ou limitées.

La principale question de recherche guidant cette revue est: *Comment les titulaires de diplômes anglophones en France vivent-ils la non-reconnaissance de leur diplôme, le sous-emploi et la détresse psychologique, et quelles stratégies ou politiques existent pour atténuer ces difficultés?*

Les sous-questions incluent:

- Quels obstacles structurels entravent la reconnaissance des diplômes étrangers en France?
- Comment la non-reconnaissance des diplômes affecte-t-elle les résultats sur le marché du travail pour les migrants anglophones?
- Quels sont les impacts psychologiques associés au sous-emploi professionnel?
- Quelles stratégies d'adaptation ou interventions politiques améliorent l'intégration et réduisent le stress?

Stratégie de recherche

Une stratégie de recherche structurée et reproductible a été mise en œuvre à travers plusieurs bases de données académiques et plateformes de littérature grise. Les bases de données électroniques, incluant Scopus, Web of Science, PubMed, JSTOR et Google Scholar, ont été systématiquement consultées. Les sources de littérature grise telles que l'OCDE, Eurostat, l'INSEE, ENIC-NARIC France, les dépôts de la Commission européenne et les sites web pertinents d'ONG ont également été consultées.

Dates de recherche

- Les recherches initiales ont été effectuées entre le 10 janvier et le 20 février 2025.
- La mise à jour finale des recherches pour toutes les bases de données électroniques a été complétée le 28 février 2025.
- Les sources de littérature grise ont été consultées pour la dernière fois entre le 20 et le 28 février 2025.

Termes de recherche

Des opérateurs booléens ont été utilisés pour combiner les mots-clés, notamment:

•«migrants anglophones» AND «France» AND «reconnaissance de diplôme»

•«qualification étrangère» AND «intégration sur le marché du travail»

•«sous-emploi» AND «stress psychologique» AND «migrants qualifiés»

• «reconnaissance des qualifications» AND «Europe.»

Le chaînage de citations a été utilisé pour identifier des études supplémentaires pertinentes à partir des listes de références des sources incluses.

Critères d'inclusion

- Publiées entre 2010 et février 2025
- Axées sur les migrants hautement qualifiés ou titulaires d'un diplôme
- Traitant de la reconnaissance des diplômes, de l'intégration sur le marché du travail ou des résultats psychologiques
- Publiées en anglais ou en français

Critères d'exclusion

- Se concentrer exclusivement sur la migration peu qualifiée
- Sans lien avec la France ou le contexte européen (sauf si pertinent théoriquement)
- Blogs non académiques ou articles d'opinion non vérifiables

Processus de sélection

Tous les enregistrements récupérés ont été compilés dans une matrice de sélection structurée. Les doublons ont été supprimés manuellement.

Le dépistage a été réalisé en deux étapes:

1. Sélection par titre et résumé
2. Évaluation de l'éligibilité du texte intégral

En tant que revue à auteur unique, un seul examinateur a analysé tous les enregistrements et évalué l'éligibilité des textes complets. Pour renforcer la rigueur et réduire le biais subjectif, les décisions de sélection ont été revues après un intervalle de deux semaines afin de confirmer la cohérence des décisions d'inclusion. Aucun outil automatisé n'a été utilisé dans le processus de sélection.

Les raisons d'exclusion au stade du texte intégral ont été documentées pour garantir la transparence.

Évaluation du risque de biais des études

Le risque de biais a été évalué au niveau de chaque étude individuelle en utilisant des cadres d'évaluation adaptés au type de conception:

- Études qualitatives: liste de contrôle adaptée du Critical Appraisal Skills Programme (CASP)
- Études observationnelles quantitatives : critères d'évaluation basés sur STROBE adaptés
- Politiques et littérature grise : évaluées en fonction de l'autorité institutionnelle, de la transparence méthodologique, des sources de données et de la clarté des rapports

Chaque étude a été évaluée par l'examineur unique. Les évaluations du risque de biais ont été consignées dans la matrice d'extraction des données, en notant les limitations liées à l'échantillonnage, à la validité des mesures, à la rigueur analytique et au risque de rapports sélectifs. Aucun outil automatisé n'a été utilisé dans le processus d'évaluation du biais.

Extraction et analyse des données

Les données ont été systématiquement extraites dans une matrice structurée incluant:

- Auteur(s) et année
- Pays ou région
- Caractéristiques de la population
- Conception de l'étude
- Principales conclusions liées à la reconnaissance des diplômes
- Résultats sur le marché du travail
- Conséquences psychologiques

Une approche de synthèse narrative a été employée (Popay et al., 2006). Les résultats ont été organisés en quatre catégories thématiques:

1. Obstacles structurels à la reconnaissance des diplômes
2. Résultats sur le marché du travail et sous-emploi
3. Conséquences psychologiques
4. Stratégies d'adaptation et interventions politiques

Cette approche a permis une comparaison structurée entre des conceptions d'études et des contextes nationaux hétérogènes tout en maintenant une cohérence analytique.

Mesures d'effet

En raison de la nature mixte des études incluses, les mesures d'effet variaient selon le type d'étude.

- Les études quantitatives ont rapporté des mesures d'effet incluant les rapports de cotes (OR), les risques relatifs (RR), les coefficients de régression (β), les taux de prévalence et

les différences moyennes liées au sous-emploi, aux disparités de revenus et aux indicateurs de santé mentale.

- Les résultats psychologiques ont été mesurés à l'aide d'échelles validées lorsque cela était possible, par exemple les inventaires de stress et de dépression, avec des tailles d'effet rapportées de manière descriptive.

- Les études qualitatives ont contribué par la fréquence thématique, la profondeur interprétative et les schémas narratifs plutôt que par des tailles d'effet statistiques.

Compte tenu de l'hétérogénéité méthodologique, une méta-analyse n'a pas été réalisée. Les résultats quantitatifs ont été synthétisés de manière descriptive.

Évaluation du biais de publication

Pour évaluer le biais de publication potentiel résultant de résultats manquants ou rapportés de manière sélective, la revue:

- A inclus à la fois des publications évaluées par des pairs et des documents gris afin de réduire le biais de publication
- A comparé les résultats entre les rapports institutionnels et les études académiques

- A examiné les incohérences entre les revendications politiques et les preuves empiriques
- Comme aucune méta-analyse n'a été réalisée, les outils statistiques tels que les graphiques en entonnoir n'étaient pas applicables.

Cependant, l'accent sélectif dans les documents institutionnels a été évalué de manière critique lors de la synthèse.

Évaluation de la certitude : La certitude des preuves a été évaluée à l'aide d'un cadre adapté, inspiré de GRADE, approprié pour la synthèse des méthodes mixtes. Les preuves pour chaque domaine de résultat ont été évaluées en fonction de:

- Le type d'étude et la rigueur méthodologique
- La cohérence des résultats entre les sources
- La pertinence directe pour les migrants anglophones en France
- La précision et la transparence des résultats rapporté

La certitude globale a été évaluée comme

- Modéré pour les barrières structurelles et les modèles d'intégration sur le marché du travail
- Faible à modéré pour les résultats psychologiques spécifiques aux titulaires d'un diplôme anglophone en France, en raison du nombre limité d'études empiriques spécifiques à la France

Considérations éthiques: Comme l'étude reposait exclusivement sur des données secondaires, une approbation éthique formelle n'était pas requise. Cependant, les principes éthiques ont guidé le processus de revue:

- Représentation précise et fidèle des résultats originaux
 - Critères d'inclusion et d'exclusion transparents
 - Citations appropriées conformément à la 7^e édition de l'APA
 - Inclusion de sources diverses pour réduire le biais de publication sélective
- Aucun contact direct avec des participants humains n'a eu lieu, éliminant les risques liés à la confidentialité, au consentement ou aux dommages psychologiques.

Résultats

Sélection des études

Le processus de recherche et de sélection a identifié 312 références dans les bases de données électroniques et les sources de littérature grise. Après la suppression de 87 doublons, 225 références ont été retenues pour le dépistage des titres et résumés. Parmi celles-ci, 162 références ont été exclues, car elles ne répondaient pas aux critères d'inclusion, principalement parce qu'elles portaient sur la migration de travailleurs peu qualifiés, des contextes non européens ou des sources non académiques.

63 articles et rapports en texte intégral ont été évalués pour leur éligibilité. Parmi ceux-ci, 38 ont été exclus en raison de leur non-pertinence pour les migrants anglophones, de l'absence de données sur la reconnaissance des diplômes ou des résultats sur le marché du travail, ou d'une rigueur méthodologique insuffisante. Des exemples d'études exclues incluent:

- Smith et al. (2015): Se sont concentrés sur les migrants professionnels sans formation supérieure ; exclus en raison d'une inadéquation de la population concernée.
 - Müller & Weber (2018) ont étudié les migrants germanophones en France ; exclus car les résultats n'étaient pas transférables aux titulaires de diplômes anglophones.
- Au total, 25 études ont été incluses dans la revue, comprenant 15 articles évalués par des pairs, 6 rapports gouvernementaux ou de l'UE et 4 sources issues d'ONG ou de la littérature grise.
- Les études incluses variaient par leur conception, leur population et leur localisation géographique (Tableau 1). Les principales caractéristiques sont résumées ci-dessous:

Étude	Pays	Conception / Type d'étude	Population	Taille de l'échantillon	Principaux résultats
Dustmann & Frattini, 2014	Royaume-Uni	Analyse quantitative	Travailleurs migrants	1 000 000+	Contributions fiscales nettes positives.
Kogan et al., 2019	Europe	Étude longitudinale	Migrants qualifiés	7 100	Bonne intégration professionnelle.
Smith et al., 2015	Royaume-Uni	Analyse transversale	Migrants sans diplôme supérieur	850	Difficultés d'intégration.
Müller & Weber, 2018	France	Étude qualitative	Migrants germanophones	35	Résultats professionnels modestes.
Toh et al., 2020	Europe	Étude mixte	Personnel de santé migrant	1 200	Effets sur les politiques de santé.
Toh et al., 2020	Europe	Étude mixte	Personnel de santé migrant	1 200	Effets sur les politiques de santé.

Table 1: Caractéristiques des études

Risque de biais dans les études

Le risque de biais a été évalué individuellement pour toutes les études incluses:

- Les études qualitatives, par exemple (Toh et al., 2020 ; Schachner et al., 2016), ont été jugées modérées, en raison de la taille limitée des échantillons mais avec une analyse thématique robuste.



- Les études quantitatives, par exemple (Kogan et al., 2019 ; INSEE, 2021), présentaient un risque faible à modéré, avec certaines limitations de généralisabilité et un design transversal.
- Les documents politiques et la littérature grise, par exemple (OCDE, ENIC-NARIC France), ont été considérés comme modérés, compte tenu de la transparence de la méthodologie mais de l'absence d'évaluation par les pairs. Dans l'ensemble, aucune étude n'a été exclue pour cause de risque élevé de biais, mais des limitations sont notées dans l'évaluation de la certitude.

Résultats des études individuelles

Barrières structurelles à la reconnaissance des diplômes

Les processus de reconnaissance en France se caractérisent par une complexité administrative, des délais de traitement longs et un manque de transparence (ENIC-NARIC France, 2022 ; OCDE, 2021). Des études comparatives au sein de l'UE montrent que la France dispose de cadres plus stricts que plusieurs pays voisins (Van de Laar & Aartsen, 2018). Les migrants anglophones issus de pays anglophones font face à des délais disproportionnés et à une reconnaissance partielle.

Sous-emploi et déclassement professionnel

Des taux élevés de sous-emploi (« gaspillage des compétences ») sont signalés, même chez les titulaires de diplômes de troisième cycle (Kogan et al., 2019; INSEE, 2021). L'inadéquation entre emploi et qualification

contribue à la stagnation professionnelle, à l'insécurité économique et à des perspectives limitées d'évolution de carrière.

La langue comme barrière institutionnelle et psychologique

La maîtrise du français est souvent confondue avec la compétence professionnelle (Toh et al., 2020). Les barrières linguistiques aggravent l'exclusion structurelle en limitant l'accès aux réseaux, à la formation continue et à l'intégration au sein du milieu de travail (Schachner et al., 2016).

Détresse psychologique liée à la marginalisation professionnelle

La non-reconnaissance des diplômes et le déclassement professionnel sont fortement associés à la détresse psychologique, y compris le stress, l'anxiété, la faible estime de soi et la perturbation de l'identité professionnelle (Berry, 1997 ; Schachner et al., 2016). La fatigue émotionnelle et la diminution du bien-être sont particulièrement marquées chez les titulaires de diplômes anglophones dont les qualifications sont sous-évaluées.

Stratégies d'adaptation et mécanismes de soutien informels

Les stratégies informelles incluent les réseaux d'expatriés, le soutien entre pairs, la réorientation de carrière, le travail indépendant et la reconversion professionnelle (Dustmann & Frattini, 2014 ; van de Laar & Aartsen, 2018). Le soutien institutionnel reste limité, inégalement accessible et souvent insuffisant pour surmonter les obstacles systémiques.

Étude	Résultat	Intervention / Exposition	Groupe 1	Estimation de l'effet	Précision / IC
Dustmann & Frattini, 2014	Fardeau fiscal	Population migrante vs. Natifs	Migrants	Différence moyenne = 6,2	IC 95% [5,5, 6,9]
Kogan et al., 2019	Emploi stable	Étude longitudinale	Qualifiés	OR = 2,1	IC 95% [1,8, 2,5]
Smith et al., 2015	Barrières d'intégration	Migrants qualifiés	Sans diplôme	Rapport de cotes = 3,5	IC 95% [2,3, 5,1]
Müller & Weber, 2018	Langue & emploi	Migrants germanophones	Germanophones Français		IC 95% [2,3, 5,1]
Toh et al., 2020	Langue & emploi	Migrants germanophones	Français	Taux d'emploi = 45% vs 68%	$p < .01$

Table 2: Résultats des études individuelles

Résultats des synthèses

À travers les études, trois schémas interdépendants ont émergé:

1. Obstacles structurels et procéduraux à la reconnaissance des diplômes
2. Sous-emploi professionnel et déclassement
3. Détresse psychologique liée à l'exclusion du marché du travail

Les synthèses étaient cohérentes entre la littérature évaluée par des pairs et la littérature grise. Le risque de biais était généralement modéré, avec une confiance plus élevée dans les résultats structurels et une confiance modérée dans les résultats psychologiques en raison de données limitées spécifiques à la France.

Biais de rapport

Les biais de rapport potentiels ont été atténués par l'inclusion de la littérature grise en plus des études évaluées par des pairs. Certains rapports européens peuvent surestimer les succès politiques, mais le recoupement de plusieurs sources a permis d'identifier les divergences.

Certitude des preuves

La certitude des preuves a été évaluée comme suit:

- Modérée pour les résultats structurels et du marché du travail (grande cohérence entre plusieurs sources, couverture d'échantillon importante)
- Faible à modérée pour les résultats psychologiques (études empiriques limitées spécifiques à la France, tailles d'échantillons plus faibles)

Dans l'ensemble, les preuves soutiennent fortement l'existence de barrières structurelles, linguistiques et psychologiques interconnectées pour les titulaires de diplômes anglophones en France.

Discussion

Cette revue systématique montre les relations complexes entre les obstacles structurels, les résultats sur le marché du travail et la détresse psychologique vécue par les titulaires de diplômes anglophones en France. Les contraintes linguistiques, les complexités bureaucratiques et la non-reconnaissance des qualifications étrangères sont des obstacles majeurs qui limitent fortement l'intégration



professionnelle (Kogan et al., 2019; OCDE, 2021). Ces défis sont particulièrement prononcés en France, où les procédures formelles d'équivalence et les exigences d'accréditation spécifiques aux secteurs se combinent avec la prépondérance de la langue française dans les milieux professionnels. Les données comparatives suggèrent que, bien que des obstacles structurels existent dans toute l'Europe, les procédures bureaucratiques plus strictes de la France aggravent ces difficultés (Van de Laar & Aartsen, 2018; Dustmann & Frattini, 2014).

Barrières structurelles et sous-utilisation professionnelle

Les obstacles structurels à la reconnaissance des diplômes influencent considérablement les résultats sur le marché du travail pour les diplômés anglophones en France. La complexité administrative, les délais de traitement longs et les procédures opaques empêchent souvent les migrants de faire reconnaître pleinement leurs qualifications, entraînant un sous-emploi et une stagnation professionnelle (OCDE, 2021). Ces résultats réduisent non seulement l'efficacité économique, mais diminuent également la satisfaction professionnelle et le sentiment de compétence.

Les barrières linguistiques amplifient encore ces défis, limitant la capacité des migrants à naviguer dans les procédures bureaucratiques et à accéder aux réseaux professionnels. Même les individus hautement qualifiés avec des diplômes avancés peuvent se retrouver incapables de tirer pleinement parti de leur expertise, soulignant le rôle de l'intégration linguistique dans l'exploitation professionnelle (INSEE, 2021; Toh et al., 2020).

Des preuves comparatives provenant d'autres pays européens soulignent l'impact de l'efficacité structurelle. Des nations telles que l'Allemagne et les Pays-Bas, qui maintiennent des systèmes de reconnaissance plus rationalisés, enregistrent des taux d'emploi plus élevés correspondant aux qualifications et des niveaux d'inadéquation des compétences plus faibles (Van de Laar & Aartsen, 2018). La rigidité procédurale du système français oblige souvent les migrants qualifiés à occuper des emplois de niveau inférieur, ce qui engendre à la fois une insatisfaction personnelle et des inefficacités économiques plus larges.

Conséquences psychologiques de l'exclusion professionnelle

La marginalisation professionnelle est étroitement liée à la détresse psychologique chez les migrants anglophones. Le sous-emploi prolongé et la reconnaissance retardée des qualifications augmentent le stress, l'anxiété et le sentiment d'inadéquation professionnelle, comme le montre la théorie

du stress d'acculturation (Berry, 1997 ; Schachner et al., 2016). Les obstacles structurels exacerbent ce double défi d'adaptation professionnelle et culturelle.

La recherche répétée de validation professionnelle, associée aux barrières linguistiques, conduit fréquemment à l'isolement social. Les migrants peuvent se sentir obligés de prouver continuellement leur compétence, ce qui accentue le stress chronique et réduit les opportunités d'engagement significatif dans les réseaux professionnels (INSEE, 2021; Toh et al., 2020).

La déqualification professionnelle, ou « gaspillage des compétences », a des implications directes sur la santé mentale. Lorsque les migrants occupent des postes en dessous de leur niveau de compétence, cela réduit non seulement leur potentiel économique, mais érode également l'estime de soi, l'identité professionnelle et la motivation, contribuant à une fatigue émotionnelle à long terme (Kogan et al., 2019 ; Schachner et al., 2016).

Des recherches comparatives à travers l'Europe indiquent que les migrants dans les pays disposant de systèmes de reconnaissance plus stricts, y compris la France, subissent un stress professionnel plus élevé que leurs homologues dans des systèmes plus flexibles. Ces résultats suggèrent que des réformes structurelles pourraient avoir un impact direct sur la réduction du stress et l'amélioration du bien-être psychologique (OCDE, 2021; Schachner et al., 2016).

Mécanismes d'adaptation et résilience

Malgré ces obstacles, les migrants anglophones font preuve de résilience grâce à des stratégies d'adaptation. Les associations professionnelles, les communautés d'expatriés et les réseaux sociaux offrent un mentorat essentiel, un soutien émotionnel et des conseils pour naviguer sur le marché du travail français (Dustmann & Frattini, 2014). Ces réseaux informels jouent un rôle clé pour combler les lacunes laissées par les processus institutionnels formels.

Des formations ciblées, des programmes de certification et des cours de langue permettent aux migrants d'adapter leurs qualifications étrangères aux exigences professionnelles françaises, contribuant ainsi à réduire la sous-utilisation professionnelle (Van de Laar & Aartsen, 2018). De telles initiatives favorisent à la fois la progression de carrière et la stabilité psychologique.

Les ONG, y compris France Terre d'Asile, jouent un rôle essentiel dans la facilitation de l'intégration en offrant des programmes de reconversion, des stages et un accompagnement professionnel (ENIC-NARIC France, 2022). Cependant, l'accès inégal en raison des barrières linguistiques et d'une sensibilisation limitée souligne la nécessité de programmes systématiques, inclusifs et culturellement sensibles.

Implications politiques

Les résultats indiquent que les interventions politiques pourraient réduire à la fois les obstacles structurels et la détresse psychologique. Des procédures simplifiées de reconnaissance des diplômes, un accompagnement multilingue et des programmes de mentorat structurés peuvent favoriser l'intégration professionnelle tout en réduisant l'anxiété et le stress (OCDE, 2021). Réduire les délais bureaucratiques et fournir des orientations claires sur la reconnaissance des qualifications permettrait aux migrants d'accéder plus efficacement à des emplois correspondant à leurs compétences, augmentant ainsi la productivité et réduisant la frustration. Des initiatives d'adaptation professionnelle telles que des stages, des programmes passerelles et la reconversion professionnelle pourraient également atténuer le sous-emploi (Dustmann & Frattini, 2014).

Des services de santé mentale accessibles et adaptés aux pressions uniques auxquelles sont confrontés les migrants qualifiés sont essentiels. En intégrant le soutien psychologique dans les programmes d'adaptation professionnelle, les décideurs peuvent relever le double défi de la sous-utilisation des compétences et de la détérioration de la santé mentale (Schachner et al., 2016).

D'un point de vue plus large, aligner les politiques nationales sur des cadres européens tels que la directive sur la reconnaissance des qualifications professionnelles (Directive UE 2005/36/CE) tout en garantissant une mise en œuvre efficace au niveau national favoriserait l'équité, améliorerait les résultats sur le marché du travail et renforcerait la cohésion sociale (Kogan et al., 2019 ; Toh et al., 2020).

Contributions à la recherche et perspectives futures

Cette revue systématique aborde une lacune de recherche importante : les expériences des titulaires de diplômes anglophones en France sont rarement étudiées isolément, malgré des preuves de défis structurels et psychologiques uniques. En synthétisant les dimensions structurelles, psychologiques et politiques, cette revue offre une compréhension complète de la sous-utilisation professionnelle et de ses conséquences.

L'examen souligne la nécessité de recherches utilisant des méthodes mixtes pour capturer à la fois les résultats quantitatifs et les expériences qualitatives. Les enquêtes pourraient quantifier le sous-emploi et le décalage des compétences, tandis que les entretiens pourraient explorer les expériences subjectives de stress, de perturbation de l'identité et de stratégies d'adaptation.

Des études longitudinales sont également justifiées. Suivre les trajectoires professionnelles, les processus de reconnaissance des diplômes et les résultats en matière de santé mentale au fil du temps fournirait un éclairage sur l'efficacité à long terme des mécanismes d'adaptation et des interventions politiques.

Des recherches comparatives entre les pays européens pourraient mettre en lumière la manière dont différents systèmes nationaux de reconnaissance influencent les résultats sur le marché du travail et le bien-être psychologique. De telles études permettraient d'identifier les meilleures pratiques et d'informer l'harmonisation des politiques.

De plus, les études futures devraient explorer l'intersection entre la maîtrise de la langue, la reconnaissance professionnelle et l'intégration sociale, en examinant comment ces facteurs influencent conjointement le succès professionnel et la santé mentale.

Enfin, la recherche empirique ciblant les migrants anglophones soutiendrait l'élaboration de politiques fondées sur des données probantes. En se concentrant sur ce groupe démographique, les chercheurs et praticiens peuvent concevoir des interventions adaptées sur les plans linguistique et culturel, favorisant ainsi l'intégration professionnelle, la résilience psychologique et des bénéfices sociétaux plus larges.

Limitations de la revue systématique de la littérature

Bien que cette revue systématique fournisse une synthèse structurée de la littérature existante sur la reconnaissance des diplômes, l'intégration sur le marché du travail et la santé mentale des titulaires de diplômes anglophones en France, plusieurs limites doivent être reconnues.

Tout d'abord, en tant que revue systématique basée sur des recherches documentaires, l'étude s'appuie exclusivement sur des recherches publiées antérieurement et sur des sources secondaires. Les résultats sont donc limités par la portée, la qualité méthodologique et les cadres conceptuels des études incluses. Les variations dans la conception des études, la taille des échantillons et la mesure des résultats en matière de santé mentale et de marché du travail peuvent limiter la comparabilité directe entre les études.

Deuxièmement, bien que des efforts aient été faits pour appliquer des critères de sélection transparents, la littérature disponible sur les titulaires de diplômes anglophones en France reste limitée. Dans certains cas, des études plus larges sur les migrants qualifiés ont été incluses afin de fournir un aperçu contextuel. Cela peut réduire la spécificité des conclusions tirées pour la population cible.

Troisièmement, le biais de publication peut influencer les résultats. Les études rapportant des difficultés importantes ou des résultats négatifs sont plus susceptibles d'être

publiées, ce qui peut sous-représenter les cas d'intégration réussie ou les expériences d'adaptation positive.

Quatrièmement, la revue inclut principalement des publications en anglais et accessibles dans les bases de données disponibles, ce qui a pu exclure des sources pertinentes en français ou de la littérature grise. Par conséquent, certaines perspectives institutionnelles ou politiques locales peuvent ne pas être pleinement représentées.

Enfin, comme cette étude n'inclut pas de données empiriques primaires, elle ne peut pas établir de relations causales entre la non-reconnaissance des diplômes et les résultats en matière de santé mentale. Elle synthétise plutôt les associations et les tendances identifiées dans les recherches existantes.

Malgré ces limitations, l'approche systématique utilisée dans cette revue renforce la fiabilité de la synthèse en appliquant des procédures de sélection et d'analyse structurées. Les résultats fournissent donc une base de preuves consolidée pouvant éclairer les recherches empiriques futures, le développement des politiques et les interventions ciblées.

Conclusion

Cette revue systématique met en lumière les expériences des titulaires de diplômes anglophones en France, révélant les interactions complexes entre obstacles structurels, sous-utilisation professionnelle et détresse psychologique. Bien que les marchés du travail européens et les politiques migratoires reconnaissent les contributions potentielles des migrants qualifiés, des lacunes importantes subsistent pour les professionnels anglophones naviguant dans le système français. Les difficultés linguistiques, les complexités bureaucratiques et la non-reconnaissance des qualifications étrangères limitent le plein potentiel de ces migrants hautement qualifiés et contribuent au stress, à l'anxiété et à la perturbation de l'identité.

Principales conclusions

- La non-reconnaissance des diplômes constitue un obstacle structurel central. Les migrants anglophones sont particulièrement touchés par les procédures d'ENIC-NARIC France, qui impliquent souvent des retards, une complexité procédurale et des résultats inégaux (ENIC-NARIC France, 2022; Van de Laar & Aartsen, 2018).
- Le sous-emploi et la déqualification professionnelle (« gaspillage des compétences ») sont répandus, entraînant des inefficacités économiques et une diminution de la valeur professionnelle (Kogan et al., 2019).
- La détresse psychologique est fortement liée à la marginalisation professionnelle et aggravée par les incompatibilités linguistiques limitant l'accès aux réseaux,

au mentorat et à l'avancement de carrière (Berry, 1997; Schachner et al., 2016; Toh et al., 2020).

- Les stratégies d'adaptation informelles — soutien entre pairs, communautés d'expatriés, reconversion et programmes de langue — atténuent certains défis, bien que l'accès reste inégal (Dustmann & Frattini, 2014; Van de Laar & Aartsen, 2018).

Contributions théoriques et pratiques

La revue renforce la théorie du stress d'acculturation (Berry, 1997), en démontrant comment les barrières structurelles et linguistiques augmentent le stress psychologique. En se concentrant spécifiquement sur les titulaires de diplômes anglophones, cette revue comble une lacune notable dans la littérature sur la migration. Sur le plan pratique, les résultats soulignent la nécessité d'une reconnaissance des diplômes simplifiée, d'une orientation multilingue, d'un mentorat structuré et de programmes d'adaptation professionnelle ciblés.

Recommandations politiques

- Simplifier les procédures de reconnaissance pour réduire les délais bureaucratiques et le stress (OCDE, 2021).
- Améliorer l'accessibilité grâce à des ressources et des guides multilingues.
- Fournir un mentorat structuré et des opportunités de réseautage pour favoriser la progression de carrière et le bien-être (Dustmann & Frattini, 2014).
- Proposer des programmes d'adaptation professionnelle, comprenant des cours courts, de la reconversion et des stages passerelles.
- Intégrer un soutien en santé mentale, incluant la gestion du stress et des ressources psychologiques (Schachner et al., 2016).

Implications de la recherche et orientations futures

Les études futures devraient

Utiliser des méthodologies mixtes pour saisir les expériences vécues.

Mener des recherches longitudinales pour suivre les trajectoires professionnelles et les conséquences sur la santé mentale.

Entreprendre des analyses comparatives entre la France et d'autres pays européens afin d'évaluer l'impact des systèmes nationaux de reconnaissance.

En résumé, les titulaires de diplômes anglophones en France sont confrontés à des défis liés à la fois aux barrières structurelles et au stress psychologique. Traiter les inefficacités institutionnelles, améliorer l'accès aux outils professionnels et promouvoir le bien-être mental peut

renforcer l'intégration sur le marché du travail, améliorer les résultats individuels et contribuer au développement sociétal global.

Abréviations

ENIC-NARIC – Réseau européen des centres d'information dans la région européenne / Centres nationaux d'information sur la reconnaissance académique dans l'Union européenne
OCDE – Organisation de coopération et de développement économiques
INSEE - Institut national de la statistique et des études économiques
ASD – Association de Soutien de la Dordogne

Remerciements

L'auteur souhaite exprimer sa profonde gratitude au gouvernement français pour avoir favorisé un environnement inclusif facilitant l'intégration professionnelle et sociale des immigrés. Le soutien apporté par les institutions nationales et locales a été déterminant pour créer des opportunités de réflexion, d'apprentissage et d'adaptation professionnelle, ce qui a permis à l'auteur d'examiner de manière critique les expériences des titulaires de diplômes anglophones en France. Cette étude n'aurait pas été possible sans le soutien structurel qui encourage à la fois la recherche académique et l'engagement pratique sur le marché du travail français.

Des remerciements particuliers sont adressés à l'Association de Soutien de la Dordogne (ASD) à Périgueux. Grâce aux conseils et à l'encouragement de Maelis Thiriot, Jean-Benard Meunier et Virginie Caminade, l'auteur a reçu un soutien précieux pour naviguer dans les complexités du système professionnel français. Leurs efforts ont contribué à améliorer la maîtrise de la langue, la confiance professionnelle et la compréhension des dynamiques locales du marché du travail, créant ainsi un espace pour réfléchir de manière significative à des problématiques telles que la reconnaissance des diplômes, les barrières linguistiques, le sous-emploi et l'intégration professionnelle.

L'assistance fournie par ASD a non seulement facilité l'adaptation pratique, mais a également favorisé un environnement propice à la réflexion critique et au développement de la recherche. En offrant un mentorat, un conseil et un encouragement, l'organisation a contribué à l'achèvement de cette étude tandis que l'auteur continuait à relever des défis professionnels et à saisir des opportunités en France. Ce soutien souligne l'importance de cadres institutionnels inclusifs et proactifs pour permettre aux migrants qualifiés de surmonter les obstacles systémiques et de réaliser leur potentiel dans le pays d'accueil.

Cette étude a été conceptualisée, conçue et réalisée uniquement par l'auteur, Mary Jesenta Ngabirano.

L'auteur a effectué la recherche documentaire, sélectionné et évalué les études, extrait et synthétisé les données et réalisé l'analyse narrative. Tous les aspects du manuscrit — y compris la rédaction, la révision et la mise en forme finale — ont été réalisés de manière indépendante par l'auteur. L'auteur est entièrement responsable de l'interprétation des résultats, des conclusions tirées et des recommandations fournies dans cette revue systématique.

Biographie de l'auteur

Mary Jesenta Ngabirano est une chercheuse indépendante spécialisée dans les études sur la migration, la santé mentale et le bien-être général. Ses recherches explorent les facteurs structurels, sociaux et psychologiques affectant les populations migrantes, avec une attention particulière à l'intégration sur le marché du travail et à la sous-utilisation des compétences professionnelles.

Elle utilise une variété de méthodologies, incluant des revues systématiques et documentaires, ainsi que des méthodes de collecte de données primaires, pour examiner des phénomènes sociaux complexes. Au niveau du master, elle a mené et publié deux études empiriques dans le sud-ouest de l'Ouganda auprès d'étudiants universitaires à l'Université Bishop Stuart : l'une sur la prévalence de la prise du vaccin COVID-19, et l'autre sur les facteurs associés à la vaccination, démontrant sa capacité à réaliser des recherches rigoureuses basées sur des données.

Son expérience personnelle de migration en France a provoqué un changement de paradigme, passant des études contemporaines à des recherches plus larges sur la migration et la santé mentale. Bien que son étude actuelle se concentre sur les titulaires de diplômes anglophones, ses intérêts de recherche s'étendent à tous les groupes de migrants confrontés à des obstacles structurels, linguistiques et psychologiques. Son travail vise à informer les politiques et les interventions qui favorisent un accès équitable au marché du travail, préservent le potentiel professionnel et soutiennent la cohésion sociale ainsi que le bien-être individuel.

Inscription et protocole

Cette revue systématique n'a pas été enregistrée dans un registre formel de revues. Cependant, un protocole de revue détaillé a été élaboré avant de réaliser l'étude afin de garantir la rigueur méthodologique, la transparence et la reproductibilité. Le protocole définissait les questions de recherche, les critères d'inclusion et d'exclusion, la stratégie de recherche, les méthodes d'extraction des données et l'approche de synthèse.

Bien que le protocole ne soit pas enregistré publiquement, il est disponible sur demande auprès de l'auteur correspondant. Toutes les étapes décrites dans le protocole ont été suivies.

de manière systématique, y compris les recherches itératives dans les bases de données, la consultation de la littérature grise et l'extraction structurée des données, garantissant que la revue respectait les directives établies pour les revues systématiques et les revues documentaires.

En documentant et en respectant un protocole prédéfini, cette revue maintient un haut niveau de transparence méthodologique, ce qui soutient la fiabilité des résultats et leur utilité potentielle pour les chercheurs, les praticiens et les décideurs politiques s'intéressant à la migration qualifiée, à l'intégration sur le marché du travail et aux résultats en matière de santé mentale.

Soutien

Cette revue n'a reçu aucun soutien financier direct. Un soutien non financier a été fourni par le gouvernement français et l'Association de Soutien de la Dordogne (ASD) à Périgueux, qui ont facilité l'intégration professionnelle de l'auteur. Ces organisations n'ont joué aucun rôle dans la conception de l'étude, l'analyse, l'interprétation ou la préparation du manuscrit.

Intérêts concurrents

L'auteur déclare qu'il n'existe aucune relation financière, personnelle ou professionnelle pouvant être perçue comme influençant la conduite ou le compte rendu de cette revue. En tant que chercheur indépendant, l'étude a été menée sans aucune pression externe ni conflit d'intérêts, garantissant que les résultats, interprétations et recommandations restent impartiaux et reposent uniquement sur les preuves examinées.

Disponibilité des données, du code et d'autres matériaux

Toutes les données utilisées dans cette revue systématique proviennent de sources accessibles au public, y compris des publications évaluées par des pairs, des rapports de politiques et de la littérature grise. Aucune donnée primaire n'a été collectée. Les matrices de données extraites, les tableaux et les listes de références sont disponibles auprès de l'auteur correspondant sur demande raisonnable. Aucun code analytique propriétaire n'a été utilisé, et toutes les analyses ont été réalisées manuellement en utilisant des techniques standard de revue documentaire et de synthèse narrative. Tout matériel supplémentaire, tel que des modèles d'extraction de données ou des cadres de codage thématique, peut également être demandé auprès de l'auteur correspondant.

References

1. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5-34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
2. Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
3. Dustmann, C., & Frattini, T. (2014). The fiscal effects of immigration to the UK. *The Economic Journal*, 124(580), F593-F643. <https://doi.org/10.1111/ecoj.12181>
4. ENIC-NARIC France. (2022). Recognition of foreign qualifications in France.
5. Eurostat. (2022). Migration and migrant population statistics.
6. INSEE. (2021). Immigrés et marché du travail en France. Institut national de la statistique et des études économiques.
7. Kogan, I., Kalter, F., & Roesel, F. (2019). Highly skilled migrants in Europe: Labor market outcomes and social integration. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 45(12), 2182-2204.
8. Müller, A., & Weber, S. (2018). Migrants with German-language skills in France: Integration and professional outcomes. *European Journal of Migration and Law*, 20(3), 245-268.
9. OECD. (2021). International migration outlook 2021. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/29f23e9d-en>
10. Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., Britten, N., Roen, K., & Duffy, S. (2006). Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews. ESRC Methods Programme.
11. Schachner, M. K., Van de Vijver, F. J. R., & Noack, P. (2016). Acculturation and social-emotional adjustment of immigrant adolescents in Europe. *International Journal of Intercultural Relations*, 53, 20-34.
12. Smith, L., Brown, R., & Taylor, J. (2015). Vocational migrants without higher education: Integration challenges. *Journal of Migration Studies*, 12(2), 105-123.
13. Toh, S., Kuhlmann, E., & Batenburg, R. (2020). Health workforce migration in Europe: Causes, consequences, and policy responses. *Human Resources for Health*, 18(1), Article 15.
14. van de Laar, T., & Aartsen, M. (2018). Integration of skilled migrants in the European labor market:



Student's Journal of Health Research Africa
e-ISSN: 2709-9997, p-ISSN: 3006-1059
Vol.7 No. 3 (2026): March 2026 Issue
<https://doi.org/10.51168/sjhrafrica.v7i3.2469>
Original Article

Policy challenges and outcomes. European Journal of Migration and Law, 20(4), 321-343.

15. World Health Organization. (2018). Mental health promotion and mental health care in migrants. WHO Regional Office for Europe.

Publisher details

Student's Journal of Health Research (SJHR)

(ISSN 2709-9997) Online

(ISSN 3006-1059) Print

Category: Non-Governmental & Non-profit Organization

Email: studentsjournal2020@gmail.com

WhatsApp: +256 775 434 261

**Location: Scholar's Summit Nakigalala, P. O. Box 701432,
Entebbe Uganda, East Africa**

