FICHE 107 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Trois bonnes choses

Entraîner son attention à ce qui va bien

OBJECTIF

Entraîner l'attention à repérer les événements positifs du quotidien et leur origine, pour contrebalancer le biais de négativité.

POUR QUI

Humeur basse légère à modérée, rumination, tendance à ne voir que ce qui ne va pas, fin de thérapie (prévention).

DURÉE

5 min par soir pendant 1 à 2 semaines

DÉROULÉ

1. Expliquez le biais de négativité : le cerveau retient plus facilement ce qui va mal.
2. Chaque soir, la personne note trois choses qui se sont bien passées, même petites.
3. Pour chacune, elle note pourquoi c'est arrivé (sa part, celle des autres, le hasard).
4. En séance, relisez ensemble et repérez ce qui se répète.

POINTS D'ATTENTION

> La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.

Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. Basic and Applied Social Psychology, 39(4), 193-208.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 107 · FICHE À REMETTRE

Trois bonnes choses

Notre cerveau retient plus facilement ce qui va mal que ce qui va bien : c'était utile pour survivre, mais ça colore la journée en gris. Cet exercice entraîne l'attention à voir aussi le reste.

1. Chaque soir, pense à ta journée.
2. Note trois choses qui se sont bien passées, même toutes petites.
3. Pour chacune, écris pourquoi elle est arrivée.
4. Relis tes notes à la fin de la semaine.

Jour	La bonne chose	Pourquoi c'est arrivé

Qu'est-ce que je remarque en relisant la semaine ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

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