FICHE 108 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La lettre de gratitude

Dire merci à quelqu'un qui a compté

OBJECTIF

Exprimer une gratitude précise envers une personne qui a compté, ce qui renforce le lien et les émotions positives.

POUR QUI

Isolement, relations distendues, deuil (lettre non envoyée), humeur basse légère.

DURÉE

20-30 min pour écrire ; la remise est facultative

DÉROULÉ

1. Aidez la personne à choisir quelqu'un qui a compté et qu'elle n'a jamais vraiment remercié.
2. Elle écrit ce que cette personne a fait, concrètement, et ce que ça a changé pour elle.
3. Elle choisit de la donner, de la lire à voix haute, de l'envoyer, ou de la garder.
4. Reprenez en séance l'émotion ressentie, y compris si la personne est décédée ou injoignable.

POINTS D'ATTENTION

> Si la relation est ambivalente ou douloureuse, préférez une autre personne. Pour une personne décédée, la lettre non envoyée peut faire partie du travail de deuil. 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.

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 108 · FICHE À REMETTRE

La lettre de gratitude

Pense à quelqu'un qui t'a aidé(e), soutenu(e) ou appris quelque chose d'important, et que tu n'as jamais vraiment remercié(e). Écrire précisément ce qu'il ou elle a fait renforce le lien et fait du bien aux deux.

1. La personne à qui j'écris : _____
2. Ce qu'elle a fait, concrètement (un souvenir précis).
3. Ce que ça a changé pour moi, ce que ça me permet aujourd'hui.
4. Je choisis : la lui donner, la lire, l'envoyer, ou la garder.

Ce qu'elle a fait	Ce que ça a changé pour moi

Ce que j'ai ressenti en écrivant (et en la donnant, si je l'ai fait) :

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