FICHE 113 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes gestes de gentillesse

Faire du bien aux autres, et à soi

OBJECTIF

Planifier des actes de gentillesse envers d'autres personnes et observer leur effet sur l'humeur et le sentiment de lien.

POUR QUI

Isolement, humeur basse légère, perte de sens, personnes très centrées sur leurs difficultés.

DURÉE

Une semaine ; quelques minutes pour planifier et noter

DÉROULÉ

1. Présentez l'idée : faire du bien aux autres augmente aussi le bien-être de celui qui le fait.
2. La personne choisit un jour de la semaine et prévoit plusieurs petits gestes ce jour-là.
3. Elle note les gestes, la réaction et ce qu'elle a ressenti.
4. Reprenez en séance : effet sur l'humeur, sur les liens, limites.

POINTS D'ATTENTION

> Chez les personnes qui s'oublient (difficulté à dire non, épuisement), cet exercice n'est pas prioritaire : travaillez d'abord les limites (fiches 86-87, 101). 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

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology, 9(2), 111-131.

Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J. & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. Journal of Experimental Social Psychology, 76, 320-329.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 113 · FICHE À REMETTRE

Mes gestes de gentillesse

Faire du bien aux autres fait aussi du bien à soi : ça rapproche et donne du sens. Il ne s'agit pas de se sacrifier, mais de petits gestes choisis, faits avec plaisir.

1. Choisis un jour de la semaine.
2. Prévois trois à cinq petits gestes ce jour-là (aider, remercier, offrir un peu de temps).
3. Fais-les, sans attendre de retour.
4. Note ce que tu as fait et ce que tu as ressenti.

Le geste	Pour qui	Ce que j'ai ressenti

Ce que ces gestes ont changé pour moi :

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