FICHE 114 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Répondre aux bonnes nouvelles

Renforcer ses relations en partageant la joie

OBJECTIF

Apprendre la réponse « active et constructive » aux bonnes nouvelles des proches, qui renforce la qualité des relations.

POUR QUI

Relations de couple, famille, amitiés ; personnes qui répondent souvent de façon distraite ou en minimisant.

DURÉE

10 min d'explication ; observation pendant une semaine

DÉROULÉ

1. Présentez les quatre façons de répondre à une bonne nouvelle (active ou passive, constructive ou destructrice), avec des exemples.
2. Aidez la personne à repérer sa façon habituelle de répondre.
3. Proposez de pratiquer la réponse active et constructive : intérêt, questions, joie partagée.
4. Notez les situations et l'effet sur la relation.

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

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. Journal of Personality and Social Psychology, 87(2), 228-245.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 114 · FICHE À REMETTRE

Répondre aux bonnes nouvelles

Quand un proche partage une bonne nouvelle, notre réponse compte beaucoup. Une réponse enthousiaste et intéressée (« Génial ! Raconte-moi comment ça s'est passé ») renforce la relation plus que le soutien dans les mauvais moments seul.

1. Repère comment tu réponds d'habitude : avec enthousiasme, distraitement, en cherchant le problème, ou en parlant d'autre chose ?
2. La prochaine fois, montre ton intérêt : regarde la personne, souris.
3. Pose des questions : « Comment tu l'as appris ? Qu'est-ce que tu as ressenti ? ».
4. Note la situation et la réaction de l'autre.

La bonne nouvelle	Qui	Ce que j'ai répondu	Sa réaction

Ce que je remarque sur ma façon de répondre, et sur nos relations :

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