FICHE 115 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Ce qui donne du sens, ce que j'ai accompli

Nourrir le sens et la fierté d'avancer

OBJECTIF

Travailler les deux derniers piliers du modèle PERMA : relier les activités à ce qui dépasse la personne (sens) et reconnaître les accomplissements, y compris modestes.

POUR QUI

Perte de sens, burn-out, retraite, transition, autocritique, sentiment de ne rien réussir.

DURÉE

20 min en séance ; un ajout par semaine

DÉROULÉ

1. Explorez ce qui dépasse la personne : les gens, les causes, la transmission, la foi ou la nature, selon elle.
2. Faites lister des accomplissements, passés et récents, sans les comparer à ceux des autres.
3. Reliez les accomplissements à ce qui a du sens pour elle.
4. Choisissez un petit objectif réaliste, en lien avec ce sens.

POINTS D'ATTENTION

> Le sens est personnel : ne proposez pas de modèle (spirituel, professionnel, familial). 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. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 115 · FICHE À REMETTRE

Ce qui donne du sens, ce que j'ai accompli

Le sens, c'est le sentiment d'appartenir à quelque chose de plus grand que soi (des personnes, une cause, une transmission). L'accomplissement, c'est la fierté d'avancer vers ses buts. Les deux nourrissent le bien-être, même par petits pas.

1. Ce qui me dépasse et qui compte pour moi (des personnes, une cause, transmettre, la nature, la foi…).
2. Des choses que j'ai accomplies, grandes ou petites, avant et récemment.
3. Ce qui relie mes accomplissements à ce qui a du sens pour moi.
4. Un petit objectif réaliste pour ce mois : _____

Ce que j'ai accompli	Quand	Ce que ça dit de moi, ou le sens que ça a

Ce qui donne du sens à ma vie en ce moment :

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