FICHE 126 · POUR LE PSYCHOLOGUE

La lettre bienveillante

M'écrire comme le ferait quelqu'un qui me veut du bien

OBJECTIF

Écrire une lettre à soi-même du point de vue d'une figure bienveillante, à propos d'une difficulté ou d'un aspect de soi qui suscite de la honte, pour développer une voix intérieure soutenante.

POUR QUI

Honte, autocritique, difficulté à se consoler, après un échec ou une rupture.

DURÉE

20 min, à relire les jours suivants

DÉROULÉ

1. La personne choisit une difficulté ou un aspect d'elle-même qu'elle juge sévèrement.
2. Elle imagine une figure bienveillante, réelle ou imaginaire, qui la connaît et l'accepte entièrement.
3. Elle écrit de son point de vue : comprendre, rappeler que c'est humain, encourager sans juger.
4. Elle relit la lettre plus tard et note ce qu'elle ressent.

POINTS D'ATTENTION

> La lettre doit être chaleureuse et réaliste, pas complaisante : elle peut encourager un changement, sans reproche. Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in Psychiatric Treatment, 15(3), 199-208.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 92(5), 887-904.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

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

FICHE 126 · FICHE À REMETTRE

La lettre bienveillante

Pense à quelqu'un, réel ou imaginaire, qui te connaît bien et te veut du bien : il voit tes difficultés et t'accepte quand même. Écris-toi une lettre de sa part.

1. J'écris de la part de : _____
2. Pense à ce qui te fait souffrir ou ce que tu te reproches.
3. Écris ce que cette personne te dirait : qu'elle comprend, que c'est humain, ce dont tu as besoin.
4. Relis la lettre demain, à voix basse.

Ce qui me fait souffrir	Ce que cette personne m'écrirait	Ce dont j'ai besoin maintenant

Ce que je ressens en relisant la lettre :

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