



# 1 LETTRE 1 SOURIRE

## REVUE DE LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE UN IMPACT POSITIF

### INTRODUCTION

1 Lettre 1 Sourire est sur le terrain depuis 4 ans et recueille de nombreux témoignages d'écrivains, de lecteurs, d'aidants, de directeurs d'EHPAD, d'animateurs, d'enseignants... valorisant les bienfaits de l'écriture, de la lecture et des liens intergénérationnels.

1 Lettre 1 Sourire a souhaité aller plus loin et a commandé au laboratoire SYNEPHARM une Revue de Littérature Scientifique pour valider ses observations.

**1 LETTRE 1 SOURIRE** est une association créée en mars 2020, pour rompre l'isolement des personnes âgées par la création de liens intergénérationnels initiés par l'envoi de lettres bienveillantes.

Chaque lettre compte pour créer un sourire et un changement significatif. Notre projet associe la lettre bienveillante à la promotion du bien-être personnel et environnemental.

### FAVORISER LE LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL

Mettre par écrit des informations et des émotions sur des sujets personnels a des effets positifs sur le bien-être psychologique et la santé physique.

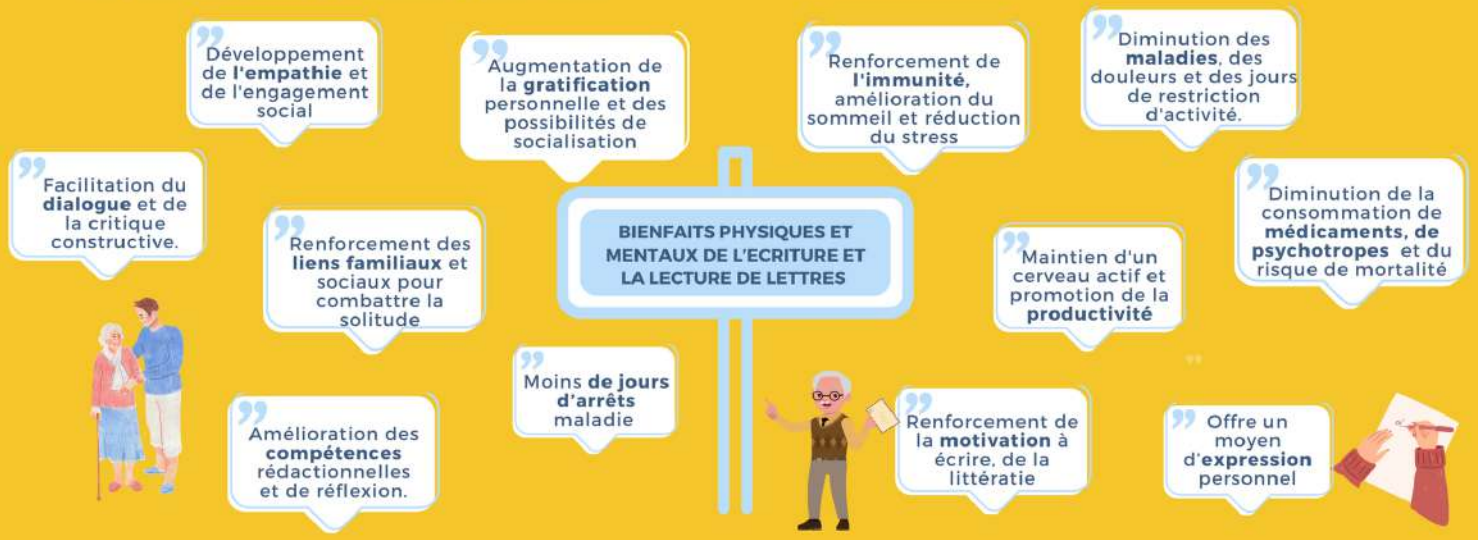
La correspondance intergénérationnelle par des lettres se révèle être un moyen puissant de promouvoir le bien-être mental et physique.

Des lettres de remerciements ont également montré des avantages, avec une diminution des symptômes dépressifs et une du bien-être psychologique.

Les études ont montré que 90% des écrivains rapportent une amélioration de leur bien-être mental après avoir écrit une lettre à une personne âgée.

**Jusqu'à présent, plus d'un million de personnes âgées ont été touchées avec les lettres d'1 Lettre 1 Sourire témoignant de son impact positif.**

### IL EST PROUVÉ SCIENTIFIQUEMENT :



### RÉFÉRENCES

- Lien vers les versions intégrales des articles : <https://opus.wiml.pro/shared/#/folder/dBa8Fca2a3d98073a8c86c420f38e278b56daf712b4a4e86214fca9a7b0801e>
- 1 Frattaroli J. Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychol Bull* 2006;132: 823-865.
  - 2 King LA. The health benefits of writing about life goals. *Personality and social psychology bulletin* 2001;27: 798-807.
  - 3 Petko D, Egger N, Schmitz FM et al. Coping through blogging: A review of studies on the potential benefits of weblogs for stress reduction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 2015;9: Article 5.
  - 4 Pennebaker JW, Seagal JD. Forming a story: The health benefits of narrative. *J Clin Psychol* 1999;55: 1243-1254.
  - 5 Mosher CE, Danoff-Burg S. Health effects of expressive letter writing. *Journal of Social and Clinical Psychology* 2006;25: 1122-1139.
  - 6 Wrzesniewska A, Spalding DM, McGowan WJ et al. A systematic review of the impacts of intergenerational engagement on older adults: cognitive, social, and health outcomes. *Ageing Res Rev* 2021;71: 101400.
  - 7 Asay RH, Rice C, Evans E. Intergenerational partners project: A model linking elementary students with senior center volunteers. *Gerontologist* 1991;31: 265-268.
  - 8 Apriceno M, Levy SR. Systematic review and meta-analysis of effective programs for reducing ageism toward older adults. *Journal of Applied Gerontology* 2023;42: 1356-1374.
  - 9 Markowski M, Kalocsayova E, Essek R. The current landscape of studies involving intergenerational letter and email writing: A systematic scoping review and textual narrative synthesis. *Written Communication* 2023.
  - 10 Birnie G. Loneliness and the letter: Co-developing cross-generational letter writing with higher education students and older people. *Research For All* 2019;3.
  - 11 Ebert AR, Miron AM, Hodel AE et al. Perspective taking and empathic emotions in letters written by grandchildren to their grandparent with dementia versus grandparent without dementia. *Journal of Family Issues* 2020;41: 62-84.
  - 12 Nicolini MB. Chatting with letters: Developing empathy and critical literacy through writing communities. *The English Journal* 2008;97: 76-80.
  - 13 Stefan D, Lefkaihi Davis E, Alayan A et al. The impact of gratitude letters and visits on relationships, happiness, well-being, and meaning of graduate students. *Journal of Positive School Psychology* 2021;5: 110-126.
  - 14 Long EM. The effect of letter writing on a long-term care resident with loneliness. *Geriatr Nurs* 2023;50: 260-261.
  - 15 Long EM. Promoting connection in the faith community through letter writing. *J Christ Nurs* 2023;40: 260-266.
  - 16 Frank JM, Granruth LB, Girvin H, Leffler B. Paper trails: Using letter writing to understand social isolation and poverty in a rural community. *Journal of Social Work* 2022;22: 275-290.
  - 17 King SP, Lauder R. Active living and learning: A multifaceted intergenerational program. *Journal of Intergenerational Relationships* 2016;14: 161-165.
  - 18 Pale K. "Why don't you rlyt back to me?": The Reading Teacher 2015;69: 119-128.
  - 19 Boles S, Eklund S, Siffin C. Children's perceptions of elders before and after a school-based intergenerational program. *Educational Gerontology* 2000;26: 677-689.
  - 20 Chippendale T, Boltz M. Living legends: Students' responses to an intergenerational life review writing program. *Journal of the American Geriatrics Society* 2016;63: 782-788.
  - 21 Coca NG, Mosher Ashley PM, Warran HW. Linking long-term care residents with elementary students via a pen pal program. *Activities: Adaptation Stamp: Aging* 2003;27: 1-10.
  - 22 Hawley LC, Finch LE, Kotwala AA, Waite LJ. Can remote social contact replace in-person contact to protect mental health among older adults? *J Am Geriatr Soc* 2021;69: 3063-3068.

### CONCLUSION :

Le laboratoire SYNEPHARM observe une nette amélioration de la santé physique et mentale des écrivains ou des lecteurs quels que soient, leur âge, leur sexe et leur milieu social, s'il s'agit d'une lettre personnelle et bienveillante écrite ou reçue. L'impact est le même sur une correspondance intergénérationnelle.

Cette étude confirme donc les bienfaits de nos expériences.

Nous encourageons alors nos écrivains, "primo-écrivains" pour beaucoup, âgés de 12 à 35 ans, à écrire des lettres pleines de bienveillance à un inconnu, ce qui les remplit de fierté. Ces nombreuses lettres sont distribuées à des seniors isolés.

## 1 LETTRE 2 SOURIRES

Plusieurs écrivains, après avoir écrit une lettre, nous encouragent à changer le nom de l'association en **1 Lettre 2 sourires**. Ils nous ont en effet exprimé, à leur grande surprise, un réel plaisir d'écrire.

**CONTACT :**  
contact@1lettre1sourire.org

