



1 LETTRE 1 SOURIRE : ENSEMBLE POUR UN IMPACT POSITIF

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.

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



Nos 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, nous avons touché plus de **320.000 personnes âgées** avec nos lettres, témoignant de leur impact positif.

