



Actuellement, les cahiers de coloriage pour adultes se vendent presque comme des petits pains. La raison: le coloriage et d'autres activités artistiques ont des vertus relaxantes. À notre époque marquée par le stress, ils constituent une véritable thérapie.

Jürg Lendenmann

La colorifièvre

La mégatendance du coloriage

Faisiez-vous partie de ces enfants qui s'évadent des heures entières grâce au coloriage? Étiez-vous même de ceux qui ne pouvaient patienter jusqu'au prochain numéro et commençaient à colorier tout ce qui leur passait entre les mains, y compris les Globi de leur frère?

Nombre d'adultes ont deviné et perçu que le coloriage ne consiste pas seulement à remplir des contours. Bien plus, il permet de donner des couleurs au monde. Le coloriage créatif est reposant. Comme il exige de la concentration et de l'habileté, il permet d'évacuer le stress du quotidien.

Des mondes féeriques pour réussir

La créatrice la plus connue de modèles féeriques à colorier est l'Eco-saisie Johanna Basford, née en 1983. En 2003, elle a publié *Secret Garden*, son premier cahier de

coloriage, qui en 2015 s'était écoulé à près de 1,5 mio. d'exemplaires depuis sa sortie.

Le coloriage n'est pas seulement une mégatendance aux États-Unis où les ventes de cahiers sont passées d'un à douze millions d'exemplaires en 2015. L'Angleterre et la France ne sont pas en reste. Le premier opus de Basford est paru en allemand en 2013 (*Verzauberter Garten*). Presque tous les éditeurs de l'espace germanophone proposent aujourd'hui de tels cahiers.

Les amateurs de coloriage ont aussi besoin de crayons de couleur, de feutres, de marqueurs, de stylos à gel. Il n'est donc pas étonnant que des fabricants tels que Faber-Castell, Schwan-STABILO, Caran d'Ache et STAEDTLER profitent aussi du boom.

Mais il est possible de colorier sans crayon de couleur, sur une tablette ou un smartphone grâce à des applis telles que Colorfy, Pigment, Recolor ou Millie Marotta's Colouring Adventures.

«Le psychiatre C. G. Jung avait utilisé les mandalas en thérapie.»

Des mandalas pour lever le pied

Outre les motifs à colorier issus de la nature, les mandalas ou les images méditatives de structure similaire (de forme carrée ou circulaire avec un point au centre) ont également la cote. «Travailler sur un mandala permet de dessiner son propre ordre intérieur par rapport auquel l'âme peut s'orienter. Les mandalas expriment non seulement l'ordre mais elles lui donnent également vie», résume le magazine en ligne *Psychologie Persönlich*. «Colorier ou contempler des mandalas signifie être à l'écoute de soi, trouver sa voix intérieure, ne pas rester immobile mais se mettre en marche. En ce sens, créer un mandala est un processus de guérison. Même le psychiatre C.G. Jung s'était intéressé aux mandalas et les avait utilisés en thérapie.

Zentangle: gribouillage méditatif

«Zentangle», une méthode inventée par le bouddhiste zen Rick Roberts et la calligraphe Maria Thomas, produit des effets



similaires. Roberts et Thomas ont ainsi découvert que dessiner des motifs abstraits est extrêmement relaxant et méditatif. La méthode utilise des petits carrés de 9 x 9 cm. Les principes du Zentangle interdisent l'usage de la gomme et le griboillage dans le but d'obtenir un résultat précis.

L'art réduit le stress... et rend productif

En plus de détendre, dessiner modifie également le cerveau, comme le montre une étude de chercheurs dirigés par A. Bolwerk. Parmi les 28 participants à un cours d'art de dix semaines, ceux qui ont pu dessiner deux heures par semaine se sont montrés plus résistants au stress. En outre, leurs structures cérébrales, étudiées par tomographie à résonance magnétique, ont fait état de davantage de liaisons entre les cellules nerveuses du cerveau que chez les participants qui n'ont pas dessiné.

D'après une étude de l'équipe de G. Kaimal, travailler artistiquement avec des crayons et du papier, de la terre glaise ou des collages peut réduire le stress. Parmi les 39 participants à l'étude, la salive de 30 d'entre eux affichait, pendant la séance de thérapie artistique de 45 minutes, une concentration réduite de cortisol, le mar-

queur du stress, indépendamment du talent ou de l'expérience artistique du participant.

Selon T. Amabile, lors d'une activité intéressante, la créativité et la productivité ne s'excluent pas mutuellement mais se complètent. La professeure de Harvard renvoie ainsi à une étude de H. Stuckey et de J. Nobel qui montre que les activités artistiques créatives sont également bénéfiques pour les patients. Etre créatif permet de réduire le stress et la peur, favorise les sentiments positifs, aide à déclencher un mode de pensée routinier et à adopter de nouvelles perspectives. ■

Vous voulez vous aussi colorier et vous détendre?

Lancez-vous! Nous vous avons imprimé trois modèles de coloriage. Laissez libre cours à votre imagination sur l'hippocampe, la tortue et le poisson.

Nous nous réjouissons de votre feedback à vista@sanatrend.ch

