

Colorier pour déstresser

Autor(en): **Santos, Barbara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 65

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831009>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Colorier pour **déstresser**

Etonnant: les adultes se mettent de plus en plus à cette activité autrefois réservée aux petits. Zoom sur ce nouveau loisir antistress qui débarque en Suisse romande.

Vous pensiez le coloriage réservé à l'univers merveilleux des enfants? Détrompez-vous: gribouiller est désormais un passe-temps plébiscité par les adultes et les livres de coloriage pour les grands déferlent en librairie!

En pratique, rien n'a changé. Le principe est le même que pour les enfants: remplir des blancs sans déborder. Evidemment, les illustrations pour adultes sont plus complexes. Mais si les crayons séduisent aujourd'hui les grands, c'est parce qu'ils procurent un certain bien-être, comme en témoigne la Lausannoise **Lise Duvernay**, 40 ans: «Je me suis rapidement laissée prendre au jeu. Au début, mes pensées étaient liées à mes activités quotidiennes, et plus j'avancais, plus elles devenaient légères et futiles. Cela m'a bien détendue.»

C'est justement dans une optique de lâcher-prise que **Rosette Poletti**, psychothérapeute romande, vient de publier un recueil de mandalas à colorier*. «Beaucoup de gens ne parviennent pas à plonger dans la méditation orientale, mais quand on leur propose de dessiner, ils y prennent goût.»

Griffonner fait aussi du bien parce que c'est une activité qui coupe de la routine, selon **Véronique Keatley**, art-thérapeute à Lausanne. «Au quotidien, on sollicite énormément le cerveau

gauche, pour la méthode et la raison. Mais quand on colorie, c'est le cerveau droit qui intervient; celui du domaine des souvenirs, des sentiments et de l'imagination. Colorier n'est pas une occupation utile ou productive. C'est en cela que cette activité devient thérapeutique.»

Parmi les livres antistress qui inondent le marché, il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. Vendus entre 10 et 40 fr., ils se déclinent autour de thématiques très variées: animaux, pâtisseries, régions du monde, jardins fleuris... Il y en a même pour les fanatiques de chats!

Tout est fait pour débrider l'imagination. Il suffit de se laisser vagabonder au gré des formes et succomber à l'invitation des couleurs. Prêts: partez, crayonnez! **Barbara Santos**

** Mandalas bien-être du lâcher prise, Rosette Poletti, éditions Jouvence.*

Wolodja Jentsch



Conseils pour bien choisir son livre de dessins

- Tenez compte de votre tempérament. Il existe des planches aux dimensions variables. Plus la page est grande et riche en détails, plus il vous faudra de temps et donc de patience pour la remplir.
- Votre budget est serré? En kit avec crayons, sous forme d'agendas ou de brochures avec des pages blanches pour dessiner, les livres se déclenchent en plusieurs formules et à des prix se situant entre 10 et 40 fr. Sachez aussi qu'internet regorge de mandalas à imprimer, de quoi colorier sans se ruiner.
- Si vous avez des problèmes de vue, choisissez des illustrations aux formes plus larges et aux contours plus épais.
- Choisissez dès le début un thème qui vous inspire. Vous en tirerez plus de plaisir et serez susceptible d'y passer plus de temps.