

bien-être

METTEZ-VOUS AU COLORIAGE !

Avec 350 000 albums vendus*, c'est le phénomène d'édition du moment. Et pour cause : le coloriage, c'est la nouvelle addiction antistress. Six bonnes raisons de s'y mettre.

C'EST DÉCOMPLEXANT

Quand on est tenté par le dessin ou la peinture, mais pas forcément très doué, on redoute de se lancer par peur d'être frustré ou de jeter l'éponge à la première difficulté. Le coloriage permet de réaliser quelque chose de beau immédiatement, sans compétences particulières ni contraintes techniques.

Du coup, on laisse plus facilement parler sa créativité et, une fois le coloriage achevé, on a l'impression d'avoir accompli une œuvre personnelle.

C'est la magie de l'art-thérapie.

C'EST RASSURANT

La présence d'un cadre et de contours prédéfinis pour les couleurs évite d'être confronté à l'angoisse de la page blanche. Il y a déjà un motif dans lequel se caler, s'inscrire et que l'on ne transgresse pas (pas question de dépasser !).

C'EST DÉSTRESSANT

Le coloriage induit un geste répétitif : les allers-retours du crayon, presque automatiques, évoquent un berceement, source d'apaisement. Lorsqu'on est concentré sur sa main, la respiration se fait plus douce, le corps se délasse et les pensées parasites s'estompent.

C'EST RÉGRESSIF...

... mais pas seulement. D'après le sociologue Michel Maffesoli, le coloriage évoque une inversion des valeurs actuelles : on a affaire ici à la gratuité plutôt qu'à la marchandisation, à l'inutile plutôt qu'à l'utilitarisme, au futile

plutôt qu'au sérieux. Des valeurs qui parlent à l'« enfant éternel » qui persiste en chacun de nous. Or, entretenir sa part d'enfance est essentiel à l'équilibre.

C'EST DÉCONNECTANT

Hyper stimulés par le quatuor Smartphone/télé/ordi/tablette, nous quittons rarement nos écrans. Le coloriage, en nous faisant retrouver un contact sensuel avec le papier et le crayon, nous permet de casser le cycle infernal du zapping. Idéal pour optimiser notre concentration et nous faire bénéficier de longs moments de « solitude heureuse », précieuse pour régénérer nos cerveaux saturés.

C'EST FÉDÉRATEUR

Posé à plat sur le sol du salon, le poster à colorier est une activité idéale pour réunir la famille après le dîner. Exit les écrans qui encouragent l'isolement 2.0, place au challenge façon puzzle, la prise de tête en moins, et la créativité en plus !

Paradoxalement, le partage se fait aussi sur la sphère virtuelle. Une fois leur « œuvre » terminée, nombreux sont ceux qui la postent sur les réseaux sociaux. De quoi tisser du lien positif sur la Toile.

AMANDINE GROSSE

* Ed. Hachette.

Merci à Marie Pichot-Perrier, art-thérapeute, art-et-thérapie.fr

LE COLORIAGE TOUCHE-À-TOU

Il existe des albums pour tous les goûts, sur tous les thèmes ! Notre sélection.

Les posters XXL « Mayas », « Bollywood » ou les décors de grandes villes (« Paris », « New York »), Hachette Loisirs.

Les fleurs miniatures de « Jardin Secret », Marabout.

Les œuvres à colorier ou à compléter de « Faites votre d'Art d'Art ! », Chêne.

L'esprit BD de « Sergent Coloriage » (Moolinex).