



© Shutterstock

### Du temps pour soi

*Carol Dequick, psychologue et psychothérapeute* : « Colorier, modeler, coudre..., ces activités sont bénéfiques tout simplement parce qu'elles sont agréables. Ensuite, elles nous invitent à prendre un temps pour soi, à ralentir le rythme. Elles correspondent également à un retour à la nature, à l'authenticité : il y a une question de mode, bien sûr, mais avant tout aussi une nécessité de retrouver nos racines. Fabriquer quelque chose de ses mains, c'est ressentir que nous pouvons avoir de l'influence sur notre environnement, et donc, que nous pouvons utiliser notre pouvoir créateur pour changer ce qu'il y a autour de nous ! Le stress et la dépression réactionnelle apparaissent souvent lorsque des personnes ont le sentiment de perdre la maîtrise de leur vie, de subir leur existence. Faire des choses soi-même permet entre autres de sortir de ce sentiment de soumission et, dès lors, de retrouver une sorte de pouvoir sur sa vie, de diminuer le stress et les affects dépressifs. »

#### **Pourquoi dit-on du coloriage qu'il est antistress ?**

Des études prouvent qu'il diminue l'anxiété et la dépression. On évoque généralement l'effet cathartique du coloriage, la concentration sur une tâche précise, l'obtention d'un résultat qui apporte de la satisfaction et est valorisé par l'entourage... C'est un moyen facile, rapide et accessible de se vider la tête, qui permet de se recentrer sur soi, dans l'ici et maintenant. Le processus systématique, presque monotone du coloriage, a également un effet calmant et même hypnotique : il apaise la respiration et le corps tout entier.