

## Salon du livre : Et les Français achetaient en masse des ouvrages de coloriage pour lutter contre le stress

**Atlantico : La publication en 2012 par Hachette d'Art-Thérapie: 100 Coloriages Anti-Stress, a créé un réel engouement de la part de nombreux adultes. Selon la maison d'édition, plus d'un million d'exemplaires ont été écoulés depuis. Comment l'expliquer ?**

**Séverine Brune :** Il a l'intérêt d'être accessible à tous même si la personne n'a pas de compétences particulières en dessin. De plus le côté artistique de la production favorise des émotions positives et augmente le niveau de satisfaction personnelle sans trop d'efforts.

Dessiner permet surtout de ne pas penser...à ses problèmes et de « déconnecter son cerveau ». Le dessin et le coloriage (entre autres) font parties d'une des stratégies les plus utilisées par l'être humain pour réduire les tensions et les émotions générées par le stress qui s'appelle l'évitement. En effet, face à une situation de stress, nous mettons en place des stratégies d'adaptation qui permettent soit de réduire les tensions générées par la situation de stress soit de résoudre le problème. L'évitement cognitif (faire en sorte de ne pas penser à ce qui me préoccupe) est très utilisé (consciemment ou non d'ailleurs) car il réduit rapidement l'état d'anxiété (si je n'y pense pas, je ne stresse pas) nous l'utilisons par exemple lorsque nous regardons la télé pour se détendre (mentalement) et/ou de manière générale lorsque nous faisons des activités de distraction (jeux sur tablette, lecture, peinture, dessin....).

Pendant les périodes de stress, nous avons du mal à rester en contact avec l'instant présent. Nous fonctionnons en « pilotage automatique ». Dès le petit déjeuner, nous pensons.... nous « pré-vivons » les événements futurs (souvent négatifs) ou nous « re-vivons », « ruminons » des situations passées, ce qui crée souvent de l'anxiété et des tensions. L'intérêt du coloriage réside surtout dans le fait que cela oblige la personne à se concentrer sur ce qu'elle est en train de faire et l'ancre ainsi dans l'instant présent. A partir du moment où je me centre dans l'instant présent (cela peut être sur n'importe quelle activité d'ailleurs), ma variabilité cardiaque va se réguler ainsi que mon rythme respiratoire. Colorier permet donc instantanément de ressentir un état d'apaisement.

**Atlantico : Cette relaxation est-elle de la même nature qu'une autre activité artistique ? En quoi se différencie-t-elle ?**

**Séverine Brune :** Je pense surtout que la personne qui achète des coloriages n'est pas dans la même démarche que la personne qui peint, qui a une activité artistique par passion ou parce qu'elle est douée dans tel ou tel domaine. Faire des coloriages est plutôt une activité ponctuelle qui détend comme faire des sudokus... la production artistique d'un mandala par exemple ne dépend pas de la compétence artistique de la personne... Le coloriage n'utilise pas trop de charge mentale et demande une concentration minimale ce qui permet de déconnecter facilement ce qui n'est pas le cas de toutes les activités artistiques. Cependant c'est le résultat qui compte... au final c'est souvent joli, gratifiant et relaxant alors pourquoi s'en priver !

**Atlantico : Quelles catégories de personnes sont selon-vous davantage sensibles au coloriage ?**

**Séverine Brune :** La plupart des personnes sont sensibles au coloriage, cependant j'ai plus rencontré plus de femmes que d'hommes faisant des mandalas....De plus, chaque personne a son mode préférentiel (stratégies d'adaptation) pour réduire les tensions liées au stress. Certains vont préférer faire du sport ou être très actif, d'autres faire de la sophrologie et d'autres des coloriages...cela dépend de son profil de stress. Ce qui est sûr c'est que cela ne va convenir à tout le monde et peut même être stressant pour certains !

**Atlantico : Quelle est l'importance des figures de coloriages dans cette relaxation ? A quoi les coloriages qui "marchent" ressemblent-ils ?**

**Séverine Brune :** Chaque personne choisit les modèles en fonction de leur sensibilité, de leur goût (il faut que cela plaise pour y passer du temps...surtout chez un adulte) Aujourd'hui, il existe un choix important de coloriages. Celui qui marche pour une personne est celui qui l'apaise le plus (pour certains ce sont des dessins complexes et très colorés de type mandalas, pour d'autres la tête d'un chat ou son chanteur préféré... il faut juste être en accord avec ses valeurs et sa sensibilité.