

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 65

**Artikel:** Colorier pour déstresser  
**Autor:** Santos, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831009>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# 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.**

**V**ous 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.