



STAEDTLER®

# DOSSIER



Les effets positifs du coloriage et du dessin

## Relaxation et concentration par le dessin

Une chose est sûre : les enfants aiment les écrans pleins de couleurs. Mais que peut alors leur apporter une feuille blanche ? Bien plus qu'on ne croit, disent les chercheurs de différentes disciplines. Quand les enfants colorient ou dessinent, ils se font directement du bien. Cette activité les aide à se détendre et stimule la concentration. La psychanalyste française Liliane Holstein précise : « Une page blanche est vécue comme une « promesse » pour un enfant, une promesse de bonheur dans la créativité. Il sent qu'il « va se passer quelque chose », que son imagination, tant dans le dessin que dans le coloriage, va lui permettre de traduire sur du papier ses images mentales, alors que dans la réalité de sa vie, en général toutes les créations sont l'apanage des adultes. Une image sur un écran, ne peut pas produire cet effet, car elle est générée par la créativité d'un graphiste adulte, par un « autre ». Se retrouver avec sa feuille blanche et ses crayons, est l'assurance d'un délicieux moment avec soi. Et pour les enfants comme pour les adultes, cela devient un luxe. »

### L'Essentiel à retenir

- Le coloriage et le dessin peuvent avoir un effet proche de la méditation
- En coloriant et dessinant, les enfants peuvent vivre une « expérience optimale » (flow)
- L'art modifie le cerveau
- La coloriage et le dessin stimulent l'endurance



### Le stress chez les enfants

L'enfance n'est pas toujours synonyme de bonheur et d'insouciance. Les enfants aussi sont depuis longtemps sujets au stress. Un enfant sur six et un adolescent sur cinq en souffrent selon une étude représentative de l'université de Bielefeld datant de 2015<sup>1</sup>. Cette étude a interrogé près de 1 100 enfants et adolescents de 6 à 16 ans ainsi que leurs parents.

Les pédiatres, psychologues et pédagogues considèrent le stress comme une des causes principales des problèmes de concentration chez les enfants.<sup>2</sup> De plus en plus d'enfants ont des difficultés à « demeurer attentifs à une même tâche » sur une durée prolongée.<sup>3</sup> Pour autant, il ne s'agit pas forcément d'un symptôme indiquant un déficit durable de l'attention comme le TDA ou le TDAH. Mais force est de constater : dans notre société aux multiples distractions, sollicitations et exigences, il n'est pas facile pour les enfants de se concentrer.

6

1 enfant sur 6 souffre de stress

Selon Liliane Holstein, psychanalyste : « Pris dans la course folle de l'hyper activité et la vie trop stressante des adultes, les enfants sont contraints de s'adapter à des rythmes qui sont contre nature pour eux. Or, pour se construire psychiquement, les enfants ont besoin de calme et d'une alternance douce entre les périodes d'activité par exemple jeux, école, vie sociale, sport, vie familiale et de temps calmes, pendant lesquels ils peuvent vivre à leur rythme, se reposer, avoir une activité artistique non imposée, lire, rêver, dessiner sans contrainte, colorier, peindre et même parfois s'ennuyer un peu, car contrairement à ce que l'on pense, ce que l'on nomme ennui, est hautement créatif, car les pensées élaborées alors sont riches de rêves et d'envies et de métabolisation du réel vécu par l'enfant, le reste du temps. »

Face à ce problème les parents sont souvent désarmés.

En général, l'idée d'encourager leur enfant à peindre ou à dessiner ne leur vient pas spontanément.

Nombreux par contre sont les parents qui croient aux effets relaxants des appareils numériques.<sup>4</sup> Dans une étude réalisée par l'Institut allemand pour la confiance et la sécurité sur Internet (DIVSI), la quasi-moitié des parents interrogés (40 %) étaient d'accord avec l'affirmation « Les jeux vidéo sont bons pour mon enfant car il arrive alors à "se déconnecter" complètement. »<sup>4</sup> Mais souvent cette équation « se connecter pour se déconnecter » ne se confirme pas. Les jeux vidéo, qui demandent des réactions rapides, mettent en permanence le corps « en alerte » et ont plutôt tendance à être source de stress.

« Quand des moments de tension ne sont pas suivis de moments de détente, le stress devient un problème pour l'âme et le corps. »

Liliane Holstein ajoute : « Trop souvent, les jeux électroniques font appel à des compétences de stratégies mentales, de rapidité de réaction, de concurrence avec d'autres, de violence physique, parfois de destruction. Le dessin et les arts graphiques fonctionnent totalement à l'inverse. Ils s'effectuent dans le calme, peu de bruits, pas d'images fatigantes, imposés pour le système nerveux de l'enfant.

Il n'est aucunement question, ni de violence, ni de concurrence, juste de paix et de plaisir. »

### D'où vient le stress

Les enfants sont soumis à différentes sources de stress qui peuvent interférer entre elles.

Dans la vie quotidienne, les exigences de la vie scolaire ou des parents peuvent peser autant que le stress causé par les activités de loisirs et l'abondance des stimuli. De nombreux enfants ont un emploi du temps bien rempli qui ne leur laisse plus que très peu de temps libre. Dans l'étude sur le stress de 2015, 89 % des enfants souffrant d'un grand stress se plaignent d'avoir trop peu de temps libre.<sup>1</sup> Peuvent aussi peser sur les enfants des événements tels que les disputes entre les adultes référents ou des changements intervenus dans leur environnement ; et parfois bien plus qu'il n'y paraît à première vue.

## « Le coloriage et le dessin sont un havre de paix pour les enfants. »

Quand les enfants se sentent dépassés par les situations, quand des moments de tension ne sont pas suivis de moments de détente, le stress devient un problème pour l'âme et le corps. Le stress peut s'exprimer sur le plan physique et psychique. Les symptômes vont de troubles tels qu'irritabilité ou inquiétude aux problèmes psychosomatiques et émotionnels. Sous stress, les enfants se sentent mal, ils sont nerveux ou anxieux. Souvent, les problèmes se manifestent par des difficultés à s'endormir, des maux de tête ou de ventre. Certains enfants souffrent de nausées ou de manque d'appétit, d'autres se sentent fatigués ou sans entrain. Autres signes : les enfants stressés sont relativement souvent en colère ou agressifs. Certains manquent de confiance en eux ou ont des difficultés à résoudre tout seuls leurs problèmes. Ils ont souvent du mal à se concentrer.<sup>1</sup>

### Dessiner en guise de méditation

Les enfants doivent pouvoir compenser le stress causé par les multiples sollicitations auxquelles ils doivent faire face : il leur faut une possibilité de se centrer et de détendre le corps et l'esprit. « Le coloriage et le dessin peuvent représenter un refuge pour les enfants. S'asseoir, peindre sans réfléchir mais comme on peut, juste en suivant les envies du moment. Là les enfants peuvent vraiment s'apaiser », déclare le psychologue Michael Thiel. Cette activité peut contribuer à renforcer la résistance au stress. « La capacité à gérer le stress négatif et à le contrôler peut s'apprendre déjà très tôt par le biais de la peinture et du dessin. C'est le même principe qu'une méditation », explique Thiel. Liliane Holstein ajoute : « On peut apprendre par exemple aux jeunes enfants à colorier en restant bien dans les cadres et les contours du dessin, car c'est un exercice mental qui leur permet de se faire plaisir avec des crayons et du papier, mais

également de se contrôler pour ne pas « dépasser ». Cette idée du dépassement des contours est très importante pour les jeunes enfants entre 3 et 6 ans, période de test vis-à-vis des codes de vie et d'éducation qu'ils doivent acquérir dans cette tranche d'âge. En effet, inconsciemment, ils sont tentés de tester les adultes pour vérifier la solidité du cadre affectif et éducatif de leurs parents, ce qui implique de nombreux essais de « sorties de ce cadre ». Le coloriage est alors un formidable outil, de compréhension de l'intérêt de s'apaiser, de s'appliquer et de se contrôler. »



Le coloriage est une sorte d'oasis propice à la régénération du cerveau, tant pour les enfants que les adultes.

Colorier ou dessiner en guise de méditation, un conseil que donnent de nombreux psychologues. Le psychologue new-yorkais Ben Michaelis fait la remarque suivante : « L'exercice du dessin pour des raisons de santé mentale s'inscrit dans une longue tradition. Au tournant du siècle dernier, C. G. Jung a essayé d'encourager les gens à dessiner en se servant de cette méthode de concentration pour ainsi donner une chance à l'inconscient de lâcher prise. Nous savons aujourd'hui que les capacités du dessin à réduire le stress vont encore bien au-delà. »<sup>5</sup>

Les enfants découvrent déjà très tôt le plaisir de dessiner des personnes et de créer des images. Il est donc plus facile de les entraîner à dessiner qu'à se lancer dans d'autres exercices de méditation ou de relaxation. Le caractère méditatif du dessin a été maintenant aussi découvert par les adultes. Ce n'est pas un hasard si les cours de peinture et dessin et les livres de coloriage pour adultes connaissent un véritable engouement.



**Liliane Holstein** est une référence en psychanalyse et thérapies brèves. Après plus de 25 années d'expérience et des milliers de patients traités à chaque période de la vie: bébés, jeunes enfants, adolescents, adultes, couples, seniors.

### **Un état de bien-être : le « flow » anti-frustration**

Contrairement aux médias numériques, jeux de société ou sports qui impliquent des interactions avec l'extérieur, le dessin permet aux enfants d'agir librement sans avoir à réagir. Eux seuls déterminent leur rythme, choisissent les couleurs, les motifs et le type de représentation.

Quand un enfant s'adonne au processus créatif de la peinture ou du dessin, il peut vivre un état appelé en psychologie « flow »<sup>6</sup>, une dite « expérience optimale ». Dans cet état, l'action est ressentie comme harmonieuse, fluide et facile.<sup>7</sup> Cette action s'accomplit quasiment toute seule comme si elle suivait sa propre logique interne. L'activité et l'attention ne font plus qu'un quand l'enfant se concentre sur son dessin. La notion de temps a disparu. Comme en méditation, l'enfant est plongé dans le moment présent et ressent une grande aisance dans ce qu'il fait.

Pour Liliane Holstein : « L'aspect sensuel du dessin est très important et laisse des souvenirs inoubliables dans l'esprit des enfants qui n'oublie jamais l'odeur du papier, le parfum feutré des pastels, des craies, celui du bois taillé des crayons de couleurs, le bonheur et la surprise de voir le mélange des couleurs dans l'eau. C'est pour eux, un mystère qui semble se renouveler sans fin. »

Ce « flow » peut se ressentir quand une activité requiert plus de concentration qu'elle ne produit de frustration. En d'autres mots : le défi à relever est ressenti comme étant gérable.

Les moments de tension et de détente s'équilibrent à peu près ; on est concentré, sans avoir le sentiment d'être dépassé. Cet état peut véritablement déclencher une sensation de bonheur. Les enfants qui en peignant ou dessinant vivent un tel état de « flow » font une expérience majeure : se concentrer et résoudre une tâche de manière créative est une source de satisfaction.

« Cette sensation de bonheur est d'autant plus intense et génératrice d'empreintes très positives, quand l'un des parents, dessine près de l'enfant, ou avec lui. Le parent peut commencer un dessin et l'enfant, le continue, puis l'adulte complète une autre partie du dessin, puis c'est au tour de l'enfant.

Ce partage est décrit par les petits comme un véritable bonheur. Le calme, la sérénité, le partage avec les parents de cette activité de dessin, représentent des moments de délice pour les enfants, alors que dans leur quotidien, ils voient leurs parents courir sans cesse à leurs propres activités (travail, contraintes de la vie d'adultes). « Faire ensemble », même si chacun est à son propre dessin, est un grand régulateur psychologique pour les enfants.

« Manier les crayons, les pinceaux et les couleurs représente de petits défis pour les enfants. »

Dans le fait de dessiner et de colorier, il y a également un besoin de reconnaissance de cette nouvelle maîtrise chez les enfants. C'est pourquoi, ils ont besoin d'être regardés, félicités, que leurs dessins soient considérés comme des cadeaux. » explique Liliane Holstein.

### **L'art modifie le cerveau : une page remplie et la pensée s'aiguise**

Les activités de coloriage et de dessin ont de multiples effets positifs sur le cerveau. Elles stimulent avant tout l'hémisphère droit du cerveau qui est le centre de la créativité, des émotions et de l'intuition. Relâchant ainsi automatiquement la pression dans l'hémisphère gauche. Selon les scientifiques, les capacités cognitives pourraient ici y gagner.

La thèse que dessiner renforce les performances cognitives est appuyée par différentes études. Une étude de l'université de Plymouth est à ce titre impressionnante.<sup>8</sup> Elle a démontré selon laquelle les personnes qui gribouillaient en téléphonant renaient de la conversation 29 % de détails en plus. Selon les conclusions d'une étude réalisée par l'université canadienne de Waterloo<sup>9</sup>, dessiner est un outil idéal pour mieux mémoriser.

Les participants se souvenaient deux fois plus d'un mot dessiné que d'un mot écrit.

Une équipe de recherche qui entoure la scientifique Anne Bolwerk de l'université d'Erlangen a montré que colorier et dessiner accroît de manière nette et mesurable les connexions neuronales du cerveau.<sup>10</sup> Les chercheurs ont mené l'expérience avec deux groupes d'étude : un groupe dessinait et coloriait tandis que l'autre se contentait de s'intéresser à l'art de manière passive. Les activités de coloriage et de dessin stimulant et connectant entre elles différentes régions du cerveau, elles améliorent la performance de la mémoire. Un bénéfice dont profitent autant les enfants que toutes les autres catégories d'âge.

### L'apprentissage de la persévérance

En remplissant progressivement la feuille blanche, les enfants sont également amenés à vivre une autre expérience centrale : ils développent la précieuse aptitude à la persévérance. Contrairement aux médias numériques qui récompensent directement une action, l'enfant doit ici s'armer de patience avant de voir son dessin terminé. Il apprend la maîtrise de soi, la privation d'une récompense immédiate. « Manier les crayons, les pinceaux et les couleurs représente

de petits défis pour les enfants : les crayons qui se cassent, les bavures et déchirures. Les enfants apprennent ici à persévérer et à surmonter les difficultés. Voir que cela en vaut la peine est une expérience importante, aussi pour leur vie future », explique le psychologue Michael Thiel.

D'après Thiel, le coloriage et le dessin peuvent à longue échéance aider les enfants à réagir aux défis en restant sereins, à être moins vite victimes de stress ou enclins à abandonner : « Mieux je maîtrise ma motricité fine et mon corps, plus j'aurai d'assurance et de confiance en moi pour surmonter les autres situations. En transférant à d'autres domaines les capacités du cerveau acquises dans les activités de coloriage et de dessin, l'enfant a le sentiment de pouvoir agir dans la vie et dans son environnement et perd la peur des petits défis ou des situations complexes. »

Liliane Holstein conclut : « Dessiner est par ailleurs, un excellent moyen de mettre à distance de son mental, des angoisses, un mauvais rêve, une phobie. En représentant, cet élément perturbateur, même symboliquement, l'enfant arrive à l'évacuer, si un adulte s'y intéresse en lui faisant raconter son dessin. »

## Conclusion :

Les études réalisées à ce sujet sont claires : le coloriage et le dessin développent chez les enfants de multiples interactions positives. Papier, crayons et pinceaux sont des compagnons importants de l'enfance qui permettent aux enfants de s'exprimer, mais aussi de se ressourcer, en toute liberté et autonomie. Ils entraînent leur aptitude à se relaxer tout autant que leur aptitude à se concentrer. C'est pour eux la chance de découvrir le « flow », l'expérience optimale, et la satisfaction que peut procurer un haut degré de concentration. Ils développent ainsi également leur perception de soi. Ce qui crée un autre effet positif, car avoir une bonne perception et une bonne connaissance de soi, c'est être moins à la merci des facteurs extérieurs. La résilience, la capacité de résistance physique, est renforcée. De simples activités de coloriage ou de dessin apportent ainsi une multitude de bienfaits.



### Le coloriage, le dessin et la peinture présentent de nombreux effets bénéfiques

Dans le dossier « Colorier, c'est bon pour les méninges » vous pourrez trouver de nombreux arguments sur les bénéfices du coloriage, du dessin et de la peinture dans le développement des capacités cognitives et la prise d'assurance de l'enfant.

### Sources :

- <sup>1</sup> Ziegler, H. (2015). Stress-Studie 2015, Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland?. [http://xn--kinderfrderung-1pb.bepanthen.de/static/documents/03\\_Abstract\\_Ziegler.pdf](http://xn--kinderfrderung-1pb.bepanthen.de/static/documents/03_Abstract_Ziegler.pdf) [consulté le 2.1.2017].
- <sup>2</sup> Steininger, C. (2016). Konzentrationsstörungen: Was sind Konzentrationsstörungen?. <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/konzentrationsstoerungen/was-sind-konzentrationsstoerungen/> [consulté le 5.1.2017].
- <sup>3</sup> Sütterlin, P. (2015). Konzentrationsschwächen bei Kindern, Was können Eltern tun?. <https://www.philognosie.net/denken-lernen/konzentrationsschwaeche-kinder-was-koennen-eltern-tun> [consulté le 5.1.2017].
- <sup>4</sup> DIVSI (Institut allemand pour la confiance et la sécurité sur Internet) (2015). DIVSI U9-Studie, Kinder in der digitalen Welt. <https://www.divsi.de/wp-content/uploads/2015/06/U9-Studie-DIVSI-web.pdf> [consulté le 8.2.2017].
- <sup>5</sup> Damsch, N. (2015). Wenn du jeden Tag malst, passiert etwas Erstaunliches mit dir. [http://www.huffingtonpost.de/2015/10/15/ausmalen-meditieren-psychologe\\_n\\_8304046.html](http://www.huffingtonpost.de/2015/10/15/ausmalen-meditieren-psychologe_n_8304046.html) [consulté le 8.2.2017].
- <sup>6</sup> Schiefele, U. (2016). Flow-Theorie. In M. A. Wirtz, Dorsch – Lexikon der Psychologie. Göttingen : Hogrefe.
- <sup>7</sup> Csikszentmihályi, M. (1975). Beyond Boredom and Anxiety. The Experience of Play in Work and Games (8e édition) San Francisco : Jossey-Bass Publisher.
- <sup>8</sup> Andrade, J. (2009). What does Doodling do?. <http://pignottia.faculty.mjc.edu/math134/homework/doodlingCaseStudy.pdf> [consulté le 5.1.2017].
- <sup>9</sup> Wammes, J., Meade, M. et Fernandes, M. (2016). The drawing effect : Evidence for reliable and robust memory benefits in free recall. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 69 (9), 1752-1776.
- <sup>10</sup> Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F.R., Dörfler, A. et Maihöfner, C. (2014). How art changes your brain : differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *PLOS ONE*, 9 (7), DOI:10.1371/journal.pone.0101035.

### Image source

© iStock/PeopleImages; © iStock.com/wrangel; @iStock.com/Geber86.  
© Liliane Holstein.



**STAEDTLER®**

**STAEDTLER FRANCE**

64, rue Ernest Renan  
92000 Nanterre  
France

[www.staedtler.fr](http://www.staedtler.fr)