

ANTISTRESS RALENTIR



Loisirs créatifs

POURQUOI C'EST BON
POUR LE MORAL ?



Bijoux, couture ou petite déco, on s'adonne de plus en plus volontiers aux joies du fait maison. De simples activités manuelles ? Bien plus en réalité. Parce que les loisirs créatifs nous rendent plus confiants, plus détendus, moins stressés. En un mot, plus sereins. *Fanny Dalbera*

Piquer, découper, coller, les loisirs créatifs ont le vent en poupe. Ces activités qui mettent en jeu nos mains et nos talents sont plébiscitées. Les maisons d'édition qui voguent déjà depuis longtemps sur la vague du faire soi-même suivent les modes qui se succèdent avec attention du scrapbooking au quilling (figures composées à partir de bandelettes de papier roulées), du tricot au tissage, des fleurs de papiers au pergamano (l'art de la découpe dentelle du papier). Quant aux salons consacrés aux créations maisons, ils se multiplient sur le territoire français. Pas moins de sept rendez-vous sont programmés pour le seul mois de novembre, de Rennes à Pau en passant évidemment par Paris. Du 18 au 22 novembre, porte de Versailles, se tiendra le plus important d'entre eux, le salon Créations & savoir faire. La manifestation, créée en 1996, connaît une croissance de fréquentation à deux chiffres pour la seule année 2014 et attend cette fois-ci plus de 70 000 visiteurs dans ses allées pour découvrir 500 ateliers de création.

C'est bien simple, 53 % des Français se sentent créatifs ! Une nouveauté ? Pour Florence Servan-Schreiber, spécialiste de psychologie positive, Internet est venu booster cet engouement pour le faire soi-même. « On peut tout y apprendre gratuitement. On aborde donc bien plus facilement ces activités », remarque-t-elle. La toile est en effet venue apporter un vent de fraîcheur et d'enthousiasme inédit. On

dénombre plus de 550 000 blogs dédiés au DIY (Do It Yourself) – ou "faites-le vous-même" –, animés le plus souvent par des trentenaires. Ce qui n'intéressait plus beaucoup nos mères redevient tendance ? « Je crois surtout, relève Florence Servan-Schreiber, que l'on se rend compte que les loisirs créatifs sont une formidable forme d'expression. Sans se juger ou se faire juger. C'est une source d'épanouissement unique. » Les Français l'ont bien compris puisqu'ils sont 93 % à estimer que les loisirs créatifs "remontent le moral". Nos experts nous détaillent ces bénéfices induits.

Apprendre à positiver

Renouer avec le plaisir de faire soi-même, c'est entrer dans un cercle vertueux, dans une spirale positive. « Les loisirs créatifs demandent de la concentration, précise Florence Servan-Schreiber, ils mobilisent nos compétences, mettent en jeu notre créativité et nous font progresser. C'est tout cela qui nous rend heureux. C'est l'expérience du flow, bien connue en psychologie positive et décrite par le psychologue hongrois Mihali Csikszentmihalyi, ce cocktail positif qui nous permet de livrer le meilleur de nous-même... pour nous-même. »

Exprimer ses émotions

Stress, fatigue, vexations, retards, nos journées sont tendues, mais nous nous contenons. À quel prix ? « Les activités créatrices et particulièrement le dessin sont de formidables catalyseurs des tensions qui nous traversent, souligne Valérie Barrois, sophrologue. Tout n'a pas besoin de passer par les mots.

Nos experts



Valérie Barrois
sophrologue
et art-thérapeute



Françoise Dorn psychothérapeute.
Le Conte à colorier qui rend heureux,
7,90 €, éd. Jouvence



Florence Servan-Schreiber
conférencière, spécialiste de
psychologie positive. Dîner de kifs,
16,90 €, éd. Marabout



Sylvie Verbois ethno-thérapeute
Les mandalas, exercices de
méditation, 10 €, éd. Eyrolles

Le collage, l'écriture, le gribouillage permettent de remettre en équilibre son ressenti. En douceur. Peu importe l'outil, un feutre, un stylo, du moment que l'on se sent bien avec, on va pouvoir déposer ses émotions sur cet objet que l'on crée. « À cela, Marie-Laure Dubois, art-thérapeute, ajoute que s'adonner à un loisir créatif, « c'est trouver un support sur lequel laisser s'évacuer notre stress, mais c'est en plus lui donner une issue positive dans la réalisation d'un objet qui nous plaît. On peut alors envisager ce qui nous pesait d'une autre manière et le dépasser. »

Se "vider la tête"

C'est devenu un lieu commun que de souligner à quel point les femmes mènent plusieurs vies de front. L'esprit jamais au repos, nous sommes parasitées de pensées en permanence. « Quand on pratique une activité »



COMME UN CADEAU QUE L'ON S'OFFRE À SOI-MÊME

manuelle, analyse Valérie Barrois, il y a comme un effet automatique, l'esprit se focalise sur le travail effectué, débarrassé des pensées négatives. Quand nous créons quelque chose avec nos mains, on se met en mode pause, on ne pense plus à toutes ces petites choses du quotidien qui nous encombrant. On est embarqué dans le temps présent. »

Se recentrer

Broder ou tricoter, c'est une manière d'approcher une certaine forme de méditation. « Les loisirs créatifs nous y mènent, note Françoise Dorn, psychologue, en ce qu'ils nous autorisent à nous relâcher, nous retrouvons notre âme d'enfant, nous rêvons éveillés. » On quitte le mode rationnel dans lequel on a l'habitude de fonctionner pour entrer dans un état de contemplation qui fait baisser immédiatement la tension. Et Sylvie Verbois d'ajouter : « En nous permettant d'installer un silence intérieur, nous nous éveillons à nous-même. C'est un cheminement qui ne se fait pas en une seule fois, mais cette prise de conscience de soi est très libératrice. »

Retrouver du sens

Aujourd'hui, nous avons l'impression que tout nous échappe. Les décisions se prennent ailleurs. Nous nous sentons emportées dans de grands mouvements qui nous dépassent. « Colorier un mandala, customiser un coussin, ce sont autant de petites victoires qui nous redonnent prise sur notre vie, dit Florence Servan-Schreiber. Devant notre création, on peut s'exclamer « C'est moi qui l'ai fait ! » On mesure bien que faire un bracelet nous-même nous comble de joie, bien plus que de l'acheter en boutique. Et

que dire si en plus on l'offre ! Nous sommes remplies de la fierté d'avoir fait, quel que soit le résultat. »

Développer sa confiance

Petite, on nous trouvait "malhabile", "paresseuse", "distraite"... Autant d'étiquettes qui nous font perdre insidieusement confiance dans nos capacités. « Or, les loisirs créatifs permettent de s'émerveiller des ressources qu'on découvre en soi, souligne Françoise Dorn. Dans ce temps que l'on s'accorde, dans cette bulle pour soi loin du travail ou des tâches à accomplir, c'est un cadeau que l'on s'offre. On se voit capable de réaliser un objet, on dépasse ses limites presque sans effort, on se découvre des talents insoupçonnés. C'est une autre façon de se développer au-delà des messages négatifs qu'on a éventuellement reçus. »

Nourrir son intuition

Par souci d'efficacité, par désir de bien faire, nous voulons de plus en plus tout contrôler, du travail aux relations familiales en passant par notre image. « Tout prévoir, cela nous rassure,

constate Marie-Laure Verbois. Cependant, cela représente une énorme pression qui jugule notre intuition. Or, l'intuition, cela doit se pratiquer pour nous servir. La création permet de redonner de la place à la nouveauté, aux surprises, à ce qu'on n'attendait pas. En pratiquant ces activités, nous reprenons contact avec cette part intuitive de notre personnalité. Toutes nos facettes peuvent s'exprimer, y compris les plus imprévues. »

Appréhender l'inconnu

C'est peut-être l'un des bénéfices le plus étonnant à attendre d'une heure passée à tricoter ou bien à coller des petits papiers, cela nous permet de libérer une part de notre inconscient. « Dans les ateliers de bonheur que j'anime, raconte Florence Servan-Schreiber, je demande aux gens de raconter en images qu'ils découpent dans les magazines et qu'ils collent sur une feuille la manière dont ils se voient dans quelques années. Au début, cela semble brouillon, mais petit à petit ces collages laissent parler l'inconscient. Faciles à réaliser, ils nous racontent, disent nos ambitions, ce qu'on aime, ce qu'on aimerait être... » ●

* Chiffres Opinionway/salon Créations & savoir-faire 2013 et 2014, www.creations-savoir-faire.com

OÙ PRATIQUER ?

- **Des adresses pour expérimenter en France.** Les enseignes spécialisées comme Cultura organisent toute l'année des ateliers créatifs. À suivre sur cultura.com.
- **Pour retrouver le programme des nombreux salons** dédiés aux loisirs créatifs partout en France et pendant lesquels on peut participer à des ateliers, on consulte le site evous.fr.
- **Depuis la toile.** Les tutoriels foisonnent sur la toile. Le site européen dawanda.com, par exemple, spécialisé dans la vente en ligne de créations fait main, vient de lancer un portail, [DIY with love](http://diywithlove.com), avec plus de 700 tutoriels pour s'essayer au tricot XXL comme à la réalisation d'un agenda personnalisé ou la création de décors pour Noël.