

BIEN-ÊTRE

À vos crayons !

Les livres à colorier pour adultes font un tabac dans les librairies.

Faut-il y voir le retour en enfance d'adultes déboussolés ou une recherche plus profonde ?

D'habitude, ce sont les enfants qui imitent les grands. Mais depuis deux ans, beaucoup d'adultes se remettent aux crayons de couleur. Le phénomène suscite des réactions contrastées. Quand Jean-Pierre, enseignant retraité, entend parler de coloriage pour adultes, il réagit vivement : « Ça, jamais ! » Les crayons de couleur et les cases à colorier lui font penser à l'école maternelle ou, pire que tout, aux activités occupationnelles proposées dans les maisons de repos aux vieux qui n'ont plus toute leur tête. Geneviève, par contre, est attirée par cette nouvelle tendance. Elle y voit une manière de dés-tresser en se concentrant sur une activité manuelle qui n'est pas dénuée d'aspects créatifs.

SUCCÈS COMMERCIAL

Vitraux, mandalas, éléments floraux, monuments célèbres ou tatouages se déclinent désormais en une multitude de motifs dans les étalages des librairies. C'est au début de l'été 2012 que sont apparus les premiers carnets de coloriage pour adultes. Le succès a été fulgurant autant qu'inattendu. C'est par dizaines de milliers d'exemplaires que ces albums ont été vendus, incitant des éditeurs comme Larousse ou Hachette à proposer de nouveaux titres. Chez Hachette Pratique, le premier titre *Art-thérapie, 100 coloriages anti-stress* a été publié en mai 2012.



COLORER SA VIE. Une recherche de recentrage sur soi.

Devant le succès, une douzaine d'ouvrages supplémentaires ont été réalisés, pour un total de plus de 500.000 exemplaires à ce jour, tous titres confondus. Un succès qui rejoint celui des livres de cuisine grand public. Une aubaine pour les éditeurs.

LES RAISONS DU SUCCÈS

Les raisons pour lesquelles tant d'adultes se mettent au coloriage sont sans doute diverses. La pratique s'inscrit dans un large mouvement de recherche de bien-être, de calme et de détente. En outre, le coloriage est accessible à tous : une technique simple, un matériel limité, à la portée de toutes les bourses. Il existe certes des albums luxueux, avec des textes de méditation en vis-à-vis des dessins, mais on peut aussi se contenter d'imprimer les modèles disponibles sur internet.

Certains y voient aussi une certaine régression bénéfique. Le coloriage serait une échappatoire qui nous rappellerait la sérénité de nos après-midis d'enfance.

ART-THÉRAPIE

Si le coloriage pour adultes peut faire sourire, il peut aussi révéler une recherche plus profonde de recentrage sur soi. Certains parlent même d'art-thérapie. Au début du XX^e siècle, le psychanalyste Carl-Gustav Jung se passionnait déjà pour les mandalas, ces supports

de méditation du bouddhisme. Il considérait les mandalas comme des tentatives inconscientes de guérir notre être intérieur, de mettre de l'ordre dans notre psyché. Dessiner devenait un support d'introspection. Il écrivait en 1918 : « *Tous les matins, j'esquissais dans un carnet un petit dessin en forme de rond, un mandala, qui semblait correspondre à ma situation intérieure. En m'appuyant sur ces images, je pouvais observer, jour après jour, les transformations psychiques qui s'opéraient en moi... Il devint de plus en plus évident pour moi que le mandala est le centre. C'est le modèle de toutes les voies. C'est la voie qui mène au centre, à l'individuation.* »

Si beaucoup de carnets à colorier sont estampillés d'un label « art-thérapie », il s'agit avant tout d'une opération de marketing. Une démarche thérapeutique demande l'accompagnement par un professionnel. N'empêche, si le coloriage permet à certains de se concentrer et de s'apaiser au moyen de ce support, il ne devrait être que bénéfique dans un monde de vitesse et de stress permanent.

José GÉRARD