



# FICHE ACTIVITÉ REMINISCENCE



## “COLORIER C’EST BON POUR LA SANTÉ ”

### PRÉAMBULE

Chez Helpy, on aime vous proposer **des activités qui vous font du bien** qui sont adaptées à toutes les fragilités et à votre quotidien.

Les bienfaits du coloriage sont peu connus. Colorier est considéré comme une activité ludique, généralement dédiée aux petits ou aux passionnés. Pourtant, cet exercice presque anodin contribue au développement personnel de tous, adultes comme enfants. Les bénéfices du coloriage sont nombreux : Développement des capacités motrices, diminution de l'anxiété, gain de confiance, amélioration de la vision...

Nous vous proposons dans cette nouvelle fiche **une activité facile à réaliser** et parfaite pour vous détendre et créer des moments de complicité avec vos proches.





## LES BÉNÉFICES DU COLORIAGE :

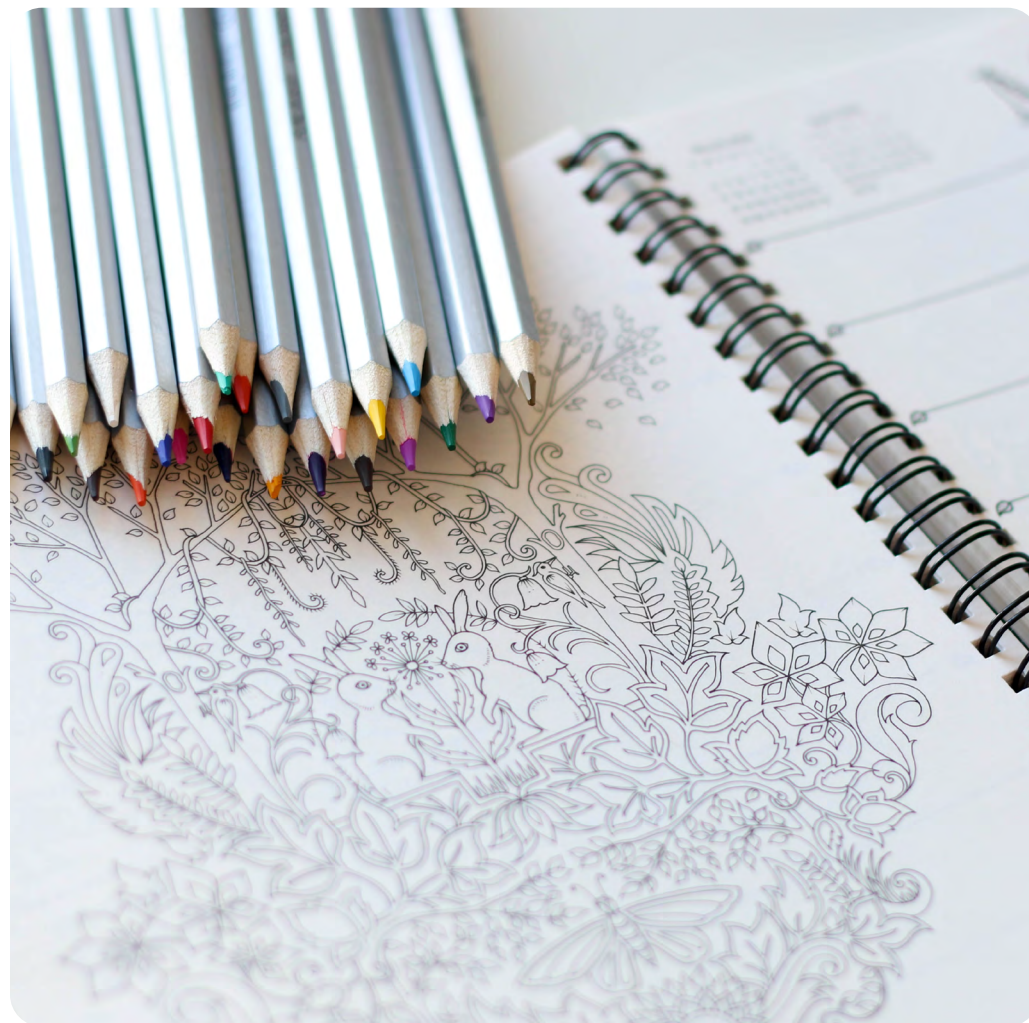
Colorier n'est pas uniquement l'apanage des plus jeunes. Les bienfaits du coloriage pour adultes sont multiples. Il permet de :

### RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ

Si vous êtes souvent anxieux, cette activité vous sera d'une grande utilité. En réalité, le coloriage détend et aide à réduire le stress. Lorsque vous vous sentez mal dans votre peau, essayez cette activité. Il suffit de commencer à colorier pour se sentir mieux et détendu. Pour profiter de cette expérience, commandez un livre de coloriage sur notre site et mettez-vous au travail. Cet exercice vous aidera à jouir d'une vie paisible et calmera votre esprit agité.

### AMÉLIORER LA VISION

Adoptez le coloriage si vous avez des problèmes de vision. Cette activité stimulante et relaxante utilise





les deux hémisphères de votre cerveau. De ce fait, elle assure l'amélioration de la vision. Ainsi, vous constaterez une certaine évolution en coloriant de manière fréquente.

### COMBATTRE L'INSOMNIE

Il est possible de se calmer en coloriant et de venir à bout de vos problèmes d'insomnie. Pour améliorer la qualité de votre sommeil, il suffit de colorier plus souvent. C'est un excellent rituel du coucher que tout le monde devrait adopter.

### AVOIR UNE MEILLEURE CONCENTRATION

Les jeux cérébraux en famille améliorent la concentration. En réalité, lorsque vous coloriez, votre lobe frontal, responsable de la résolution des problèmes et de l'organisation, s'ouvre. Cela vous permet d'améliorer grandement votre capacité de concentration.





### COMBLER LE BESOIN DE SÉCURITÉ ET D'APAISEMENT

Le coloriage active les hormones de bien-être et comble de ce fait votre besoin de sécurité et d'apaisement. Cela signifie donc que colorier un dessin aide à se calmer et à se sentir en sécurité. Ainsi, avant une réunion importante ou une prise de parole en public, vous pouvez prévoir un moment de coloriage.

### PLONGEZ DANS VOTRE ÊTRE INTÉRIEUR

Le coloriage vous permet de plonger en vous-même. Avec cette activité, vous partez en pleine exploration de votre jardin secret. Vous arrivez à vous exprimer positivement et de façon non-violente lorsque vous mettez de la couleur sur vos émotions. Alors que tout vous oblige à vous éparpiller dans votre vie quotidienne, le coloriage vous aide à rester recentré. Ainsi, quand vous traversez une période difficile, le simple fait de colorier un mandala vous permet de vous reconnecter avec votre structure profonde.





## GARDER LE CERVEAU EN FORME

La détente fait partie des principaux bénéfices recherchés par les adeptes du coloriage. Cependant, ils ignorent que cet exercice stimulant permet aussi de garder le cerveau en forme.

En fait, le coloriage vous aide à muscler vos neurones. En pratiquant cette activité, vous travaillez l'hémisphère gauche (la logique) et l'hémisphère droit (la créativité). Notez que plus vous vous appliquez, plus votre cerveau développe sa capacité de concentration.

D'ailleurs, c'est pour cette raison que des études ont signifié que le coloriage peut aider dans la prévention des maladies mentales. En résumé, les bénéfices du coloriage sont énormes pour les enfants et les adultes.

En coloriant, chacun développe ses capacités motrices, sa créativité et son estime de soi.





## LES CONSEILS D'HELPY :

Préparez l'ensemble du matériel en amont et installez vous confortablement pour un maximum de plaisir pendant l'activité. N'oubliez pas de faire participer vos proches et de les inviter à prendre des initiatives.



## LANCEZ-VOUS DANS L'ACTIVITÉ

### PUBLIC :

Tous publics et particulièrement les personnes qui ont des troubles liés à la maladie d'Alzheimer.

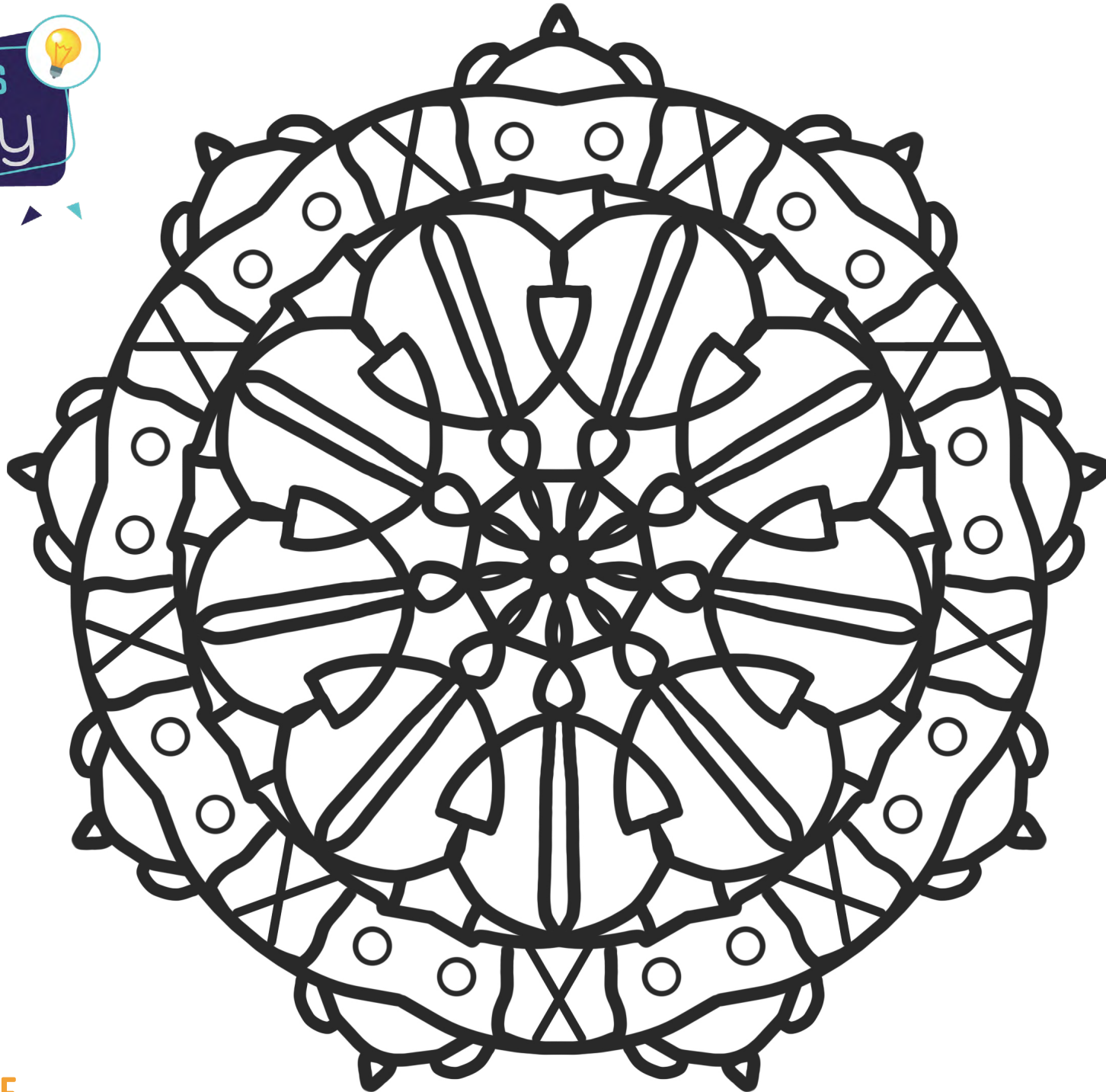
### MATÉRIEL REQUIS :

- des coloriages de plusieurs types (télécharger les nôtres)
- des crayons de couleurs
- des feutres
- une gomme blanche

## IMPRIMEZ NOS MANDALAS CI-APRÈS =>

Nous vous proposons plusieurs niveaux de difficultés.





NIVEAU FACILE





