

PDF GRATUIT

Art-Thérapie

7 Exercices à Faire Chez Soi

Sans formation

Sans talent artistique

Guide Adulte

Les 7 Exercices en Un Coup d'Oeil

Chaque exercice est indépendant. Commencez par celui qui vous attire le plus.

#	Exercice	Durée	Idéal pour
1	Le Mandala Émotionnel	15-30 min	Se reconnecter à son ressenti du moment
2	La Météo Intérieure	10-15 min	Mettre une humeur en image sans les mots
3	Le Dessin Respiratoire	5-10 min	Calmer rapidement le système nerveux
4	Le Journal Créatif	10 min	Vider la tête et retrouver de l'espace mental
5	Le Collage "Je Garde / Je Laisse"	20-30 min	Clarifier ce qui compte vraiment pour soi
6	Le Zentangle Anti-Rumination	15-25 min	Couper une boucle de pensées répétitives
7	La Carte Ressource	10-15 min	Créer un ancrage personnel portable

Note : ces exercices sont des pratiques autonomes de bien-être, pas un substitut à un accompagnement professionnel.

15 à 30 min

Mandala imprimé

Crayons ou feutres

Débutant

Associer des couleurs à votre état intérieur du moment, sans intention artistique.

ÉTAPES

- 1 Choisissez un mandala simple avec de larges zones. Téléchargez-en un gratuitement sur kolorii.com/coloriages-mandalas.
- 2 Posez-vous la question : *"Quelle couleur me semble juste pour ce que je ressens en ce moment ?"*
- 3 Commencez à colorier sans chercher à faire beau. Laissez votre main choisir la couleur suivante de façon instinctive.
- 4 Quand vous avez terminé, notez une phrase : *"Aujourd'hui, je remarque que..."*

VARIANTE DÉBUTANT

Utilisez seulement 2 ou 3 couleurs. Remplissez les grandes zones en premier, sans vous préoccuper des détails.

POURQUOI ÇA AIDE

Le coloriage de mandala génère un état de concentration douce qui réduit l'activité du réseau par défaut du cerveau, responsable de la rumination. L'attention portée à chaque zone crée un ancrage dans le présent similaire à la pleine conscience.

MA NOTE

Quelle couleur avez-vous utilisée le plus ? Qu'est-ce que ça dit de votre état du moment ?

10 à 15 min

Feuille blanche

Crayons ou feutres

Débutant

Mettre une humeur en image, sans passer par les mots.

ÉTAPES

- 1 Dessinez une forme libre sur la page : un ciel, une mer, un paysage abstrait. Il n'y a pas de mauvaise façon de faire.
- 2 Choisissez 3 couleurs pour représenter : ce qui pèse en ce moment, ce qui apaise, et ce qui vous manque.
- 3 Remplissez la page avec ces 3 couleurs, par zones séparées ou par superpositions.
- 4 Donnez un titre au dessin. Un seul mot. Le premier qui vient, sans réfléchir.

VARIANTE DÉBUTANT

Dessinez 3 rectangles côte à côte, un par couleur. Nommez chaque rectangle d'un seul mot.

POURQUOI ÇA AIDE

Externaliser une émotion sur le papier aide à la mettre à distance. Elle devient quelque chose que l'on "voit" plutôt que quelque chose que l'on "est". Cette mise à distance, même légère, libère de l'espace mental.

MA NOTE

Quel titre avez-vous donné à votre dessin ? Vous surprend-il ?

5 à 10 min

Feuille blanche

Crayon ou feutre

Débutant

Synchroniser le mouvement du crayon et la respiration pour apaiser le système nerveux rapidement.

ÉTAPES

- 1 Posez votre crayon au centre de la feuille. Respirez lentement, régulièrement, avant de commencer.
- 2 À l'**inspiration**, tracez une ligne courbe de gauche à droite en suivant le rythme de votre souffle.
- 3 À l'**expiration**, tracez une autre ligne, en sens inverse ou perpendiculaire.
- 4 Répétez pendant 5 minutes. Laissez les lignes se croiser et créer des espaces naturellement.
- 5 Colorez doucement les espaces créés, en continuant à respirer au même rythme.

VARIANTE DÉBUTANT

Tracez simplement des vagues horizontales : une ligne par inspiration, une par expiration, sans chercher à créer de motif.

POURQUOI ÇA AIDE

La respiration lente active le système nerveux parasympathique, responsable de la détente. Associer ce rythme à un geste répétitif de dessin crée un double ancrage physique et sensoriel qui renforce l'effet apaisant.

MA NOTE

Votre respiration était-elle plus lente à la fin qu'au début ?

10 min

Carnet

Crayon

Couleurs

Débutant

Vider la tête en combinant quelques mots et quelques traits de couleur, sans structure imposée.

ÉTAPES

- 1 Écrivez 3 mots qui décrivent votre état du moment. Prenez les premiers qui viennent, même s'ils semblent incohérents.
- 2 Dessinez librement autour de ces mots : formes, lignes, taches de couleur. Sans plan.
- 3 Choisissez une couleur dominante et ajoutez-la là où elle manque sur la page.
- 4 Terminez par une micro-intention : une seule chose concrète que vous voulez faire pour vous aujourd'hui.

VARIANTE DÉBUTANT

1 mot, 1 couleur, 1 intention. Trois lignes sur une feuille, c'est largement suffisant pour commencer.

POURQUOI ÇA AIDE

L'écriture expressive structure l'expérience. Le geste créatif libre contourne les filtres du mental rationnel. En 10 minutes, c'est une vraie coupure mentale, accessible même en semaine.

MA NOTE

Quelle est votre micro-intention pour aujourd'hui ?

20 à 30 min

Feuille A4

Magazines

Ciseaux + colle

Clarifier ce que vous voulez conserver ou relâcher dans votre vie en ce moment.

ÉTAPES

- 1 Divisez votre feuille en deux colonnes : **"Je garde"** et **"Je laisse"**.
- 2 Découpez des images, mots ou textures dans des magazines à l'instinct, sans analyser.
- 3 Collez chaque découpe dans la colonne qui semble juste. Faites confiance à la première impression.
- 4 Ajoutez quelques touches de couleur ou symboles dessinés à la main pour compléter.
- 5 Choisissez une action concrète pour honorer votre colonne "Je garde" cette semaine.

VARIANTE DÉBUTANT

Écrivez simplement des mots sur des petits papiers et répartissez-les dans deux zones sur une feuille.

POURQUOI ÇA AIDE

L'acte de couper et coller est concret et symbolique à la fois. Les mains travaillent pendant que le mental se repose. Le collage révèle souvent des priorités que les mots seuls n'auraient pas fait émerger.

MA NOTE

Qu'avez-vous placé en "Je garde" ? Quelle action choisissez-vous cette semaine ?

15 à 25 min

Feuille blanche

Stylo fin noir

Intermédiaire

Couper le flux de pensées répétitives grâce à des motifs graphiques répétés et apaisants.

ÉTAPES

- 1 Tracez un carré ou un cercle au centre de votre feuille.
- 2 Divisez-le en 3 ou 4 zones avec des courbes légères et naturelles.
- 3 Remplissez chaque zone avec un motif différent : hachures, cercles concentriques, zigzags, points, vagues.
- 4 Allez lentement. Ne corrigez rien. Dans le zentangle, il n'y a pas d'erreur.
- 5 Quand la figure est remplie, posez le stylo et observez l'effet sur vos pensées.

VARIANTE DÉBUTANT

Un seul carré rempli entièrement de petits points réguliers, l'un après l'autre. C'est déjà du zentangle.

POURQUOI ÇA AIDE

Les motifs répétitifs absorbent suffisamment l'attention pour couper la boucle des pensées ruminantes, sans épuiser davantage. Une étude a montré une réduction significative de l'anxiété après 25 minutes de pratique.

MA NOTE

Vos pensées étaient-elles moins envahissantes à la fin qu'au début ?

10 à 15 min

Petite carte ou demi-feuille

Feutres ou crayons

Débutant

Créer un support visuel personnel à consulter dans les moments difficiles.

ÉTAPES

- 1 Choisissez un symbole simple qui évoque le calme ou la sécurité pour vous (arbre, vague, maison, étoile).
- 2 Dessinez-le au centre de la carte, même maladroitement. La maladresse fait partie de l'authenticité.
- 3 Ajoutez une couleur ressource : celle qui évoque la stabilité ou la douceur pour vous.
- 4 Écrivez une phrase courte et vraie, pas une injonction positive. Par exemple : "Ce moment passera."
- 5 Rangez la carte dans un endroit accessible : portefeuille, bureau, tiroir de nuit.

VARIANTE DÉBUTANT

Commencez uniquement par la phrase. Ajoutez une seule couleur autour du texte. C'est suffisant.

POURQUOI ÇA AIDE

Revoir la carte dans un moment difficile réactive l'état intérieur lié à sa création. C'est un ancrage fait main, personnel et portable. Contrairement aux apps ou aux textes, c'est quelque chose que vous avez fabriqué.

MA NOTE

Quelle phrase avez-vous choisie ? Quel symbole vous représente ?

Votre Routine de la Semaine

Une suggestion pour débiter. Adaptez-la librement à votre rythme.

Jour	Exercice	Durée
Lundi	Dessin Respiratoire	5-10 min
Mercredi	Mandala Émotionnel	15-20 min
Vendredi	Journal Créatif	10 min
Week-end	Zentangle ou Collage	20-30 min

Guide de Sélection Rapide

Si vous ne savez pas quel exercice choisir ce soir, utilisez ce guide.

SI VOUS RESSENTEZ Fatigue mentale Dessin Respiratoire (5-10 min)	SI VOUS RESSENTEZ Stress ou rumination Zentangle (15-25 min)
SI VOUS RESSENTEZ Émotion non identifiée Météo Intérieure (10-15 min)	SI VOUS RESSENTEZ Besoin de clarté Collage "Je Garde / Je Laisse"
SI VOUS RESSENTEZ Manque de confiance Carte Ressource (10-15 min)	SI VOUS RESSENTEZ Peu de temps disponible Journal Créatif (10 min)

Rappel : il n'y a pas de mauvais choix. L'important n'est pas l'exercice sélectionné, c'est d'avoir commencé.



La plateforme de coloriage adulte pour se ressourcer et créer librement.

Ce que vous trouverez sur Kolorii

Des centaines de coloriages gratuits pour adultes à imprimer ou à utiliser en ligne : mandalas, zentangles, illustrations botaniques, géométrie sacrée et créations originales. Tous conçus pour soutenir la pratique créative de bien-être au quotidien.

Pour aller plus loin

Mandalas anti-stress — kolorii.com/coloriages-mandalas

Blog bien-être créatif — kolorii.com/blog

Coloriage en ligne gratuit — kolorii.com/coloriage-en-ligne

Article complet

Retrouvez l'article détaillé avec les explications scientifiques, les études citées et les conseils pour éviter les erreurs classiques sur :

kolorii.com/blog/art-therapie-exercice-pdf-gratuit

Téléchargez d'autres ressources gratuites

kolorii.com

