

# Coloriage



10 à 15 Minutes



Santé mentale

## APERÇU

Cette activité est conçue dans le but d'être utilisée au début ou au milieu d'un cours qui comporte des sujets sensibles. Le coloriage est une activité méditative permettant à notre attention de se concentrer sur le corps et ce qu'il fait. De plus, elle permet à la personne de relaxer et, peut-être, de passer à travers les inquiétudes et autres pensées intrusives en faisant le geste répétitif de colorier et en se concentrant sur la page en face de soi.

## UTILITÉ

- Créer un calme intérieur ;
- Offrir une pause du contenu difficile ou de la vie hors de la salle de classe ;
- Se recentrer en faisant un geste répétitif et apaisant ;
- Introduire de saines stratégies d'adaptation.

## MATÉRIEL

- Feuilles à colorier - Il y a plusieurs excellents livres à colorier créés par et représentant des personnes autochtones, noires ou de couleur. Voici des liens qui vous permettent d'imprimer des pages individuelles. Assurez-vous d'avoir une variété de pages.
  - [Images à colorier avec des mots autochtones](#) par le Centre national des arts
  - [What We Believe: A Black Lives Matter Principles Activity Book](#) par D.C. Area Educators for Social Justice
- Crayons de couleur et marqueurs que tout le monde peut partager

## PROCÉDURE

1. **Partagez l'objectif de l'activité** avant qu'elle ne commence. Par exemple, vous pouvez dire : « Cette activité a pour but d'aider les personnes étudiantes à recharger et recentrer leur esprit. Aussi, elle sert à se calmer face à un sujet difficile. » Vous pouvez aussi mentionner que tout le monde peut utiliser le coloriage pour combattre l'anxiété ou calmer des émotions fortes.
2. **Offrez des options.** Il y a plusieurs excellents livres à colorier créés par et représentant des personnes autochtones, noires ou de couleur. Assurez-vous d'avoir une variété de pages.

3. **Encouragez un environnement calme.** De la musique peut être jouée à un bas volume si vous croyez que cela peut aider les personnes étudiantes à relaxer et à se concentrer sur le coloriage. L'objectif principal de cette activité est d'offrir un espace pour relaxer. Les personnes étudiantes peuvent avoir l'autorisation de parler entre elles, mais à condition que le niveau de bruit demeure bas.
4. **Continuez le coloriage** pendant que vous retournez à la leçon du cours. Permettre aux personnes étudiantes de colorier, surtout pendant du contenu difficile ou demandant beaucoup de travail émotionnel, peut les aider à y faire face.

## RESSOURCES UTILES

Les personnes étudiantes pourraient demander plus d'information sur le coloriage et ses effets sur la santé mentale et la sérénité. Voici quelques ressources vers lesquelles vous pouvez les diriger :

- [Fais l'essai du livre à colorier « Pleine conscience »](#) par Jeunesse, j'écoute
- [Colouring is good for your health](#) par Mayo Clinic
- [3 reasons adult colouring can actually relax your brain](#) par Cleveland Clinic