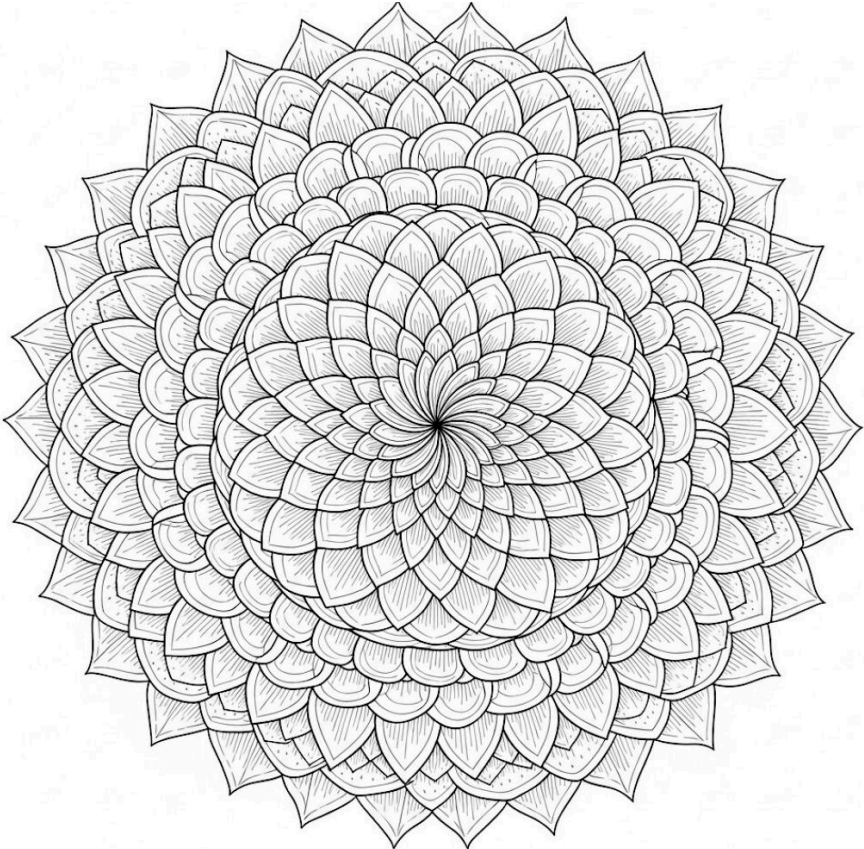


# Mes Mandalas Anti-Anxiete

*14 mandalas de pleine conscience pour ados*

Colorie, respire, recentre-toi. Un outil simple et scientifiquement valide  
pour calmer l'anxiete au quotidien.



Ressource offerte par

**Muriel Pelas**

Psychopraticienne certifiee MIGS

[muriel-pelas.fr](http://muriel-pelas.fr)

# Pourquoi colorier des mandalas ?

*Ce que la science nous dit*

Tu as peut-être déjà entendu que le coloriage, c'est « pour les enfants ». En réalité, la recherche scientifique montre que **colorier des motifs structures comme les mandalas réduit significativement l'anxiété** — y compris chez les ados et les adultes.



## **Etude Emanuela et al. (2021)**

26 ados de 15 à 18 ans : baisse significative de l'anxiété après le coloriage de mandalas. Les mandalas sont plus efficaces que les formes libres.



## **Etude Fan & Hui (2025)**

128 collégiens (13ans en moyenne) : le stress académique a été significativement réduit dans le groupe coloriage de mandalas.



## **Etude Carsley & Heath (2018)**

193 élèves de 4ème : 12 minutes de coloriage avant un examen suffisent pour réduire le stress et améliorer la concentration.

## **Comment ça marche dans le cerveau ?**

Quand tu colories un motif structure, ton attention se concentre sur le moment présent. Ton cerveau cesse de ruminer (« et si j'échoue ? », « qu'est-ce qu'ils pensent de moi ? »). Le système nerveux passe du mode « alerte » au mode « calme ». C'est le même mécanisme que la méditation — mais plus accessible.

## **Pourquoi les mandalas en particulier ?**

Le mot « mandala » signifie « cercle » en sanskrit. La forme circulaire et les motifs répétitifs offrent un cadre rassurant sans être contraignant. Tu n'as pas besoin de savoir dessiner. Il n'y a pas de « bonne » façon de faire. Juste toi, tes couleurs et le moment présent.

*« Le coloriage de mandalas peut servir de méthode rapide et efficace pour soulager le stress chez les adolescents. »*

— Fan & Hui, Behavioral Sciences (2025)

# Mode d'emploi

*Comment utiliser ce carnet pour en tirer le maximum*

**1 Choisis ton moment.** Avant un contrôle, après une journée difficile, ou simplement quand tu sens l'anxiété monter. 20 à 30 minutes suffisent.

**2 Installe-toi confortablement.** Un endroit calme, ton carnet, des crayons de couleur. Pas d'écran. Pas de musique avec des paroles (instrumentale OK).

**3 Respire avant de commencer.** Inspire par le nez sur 4 temps, retiens 4 temps, expire par la bouche sur 6 temps. Fais-le 3 fois.

**4 Colorie librement.** Choisis les couleurs qui t'attirent, pas celles qui « vont bien ensemble ». Il n'y a aucune règle. Tes couleurs, ton rythme.

**5 Reste présent(e).** Si ton esprit s'envole vers tes soucis, ramène doucement ton attention sur le geste de colorier. C'est ça, la pleine conscience.

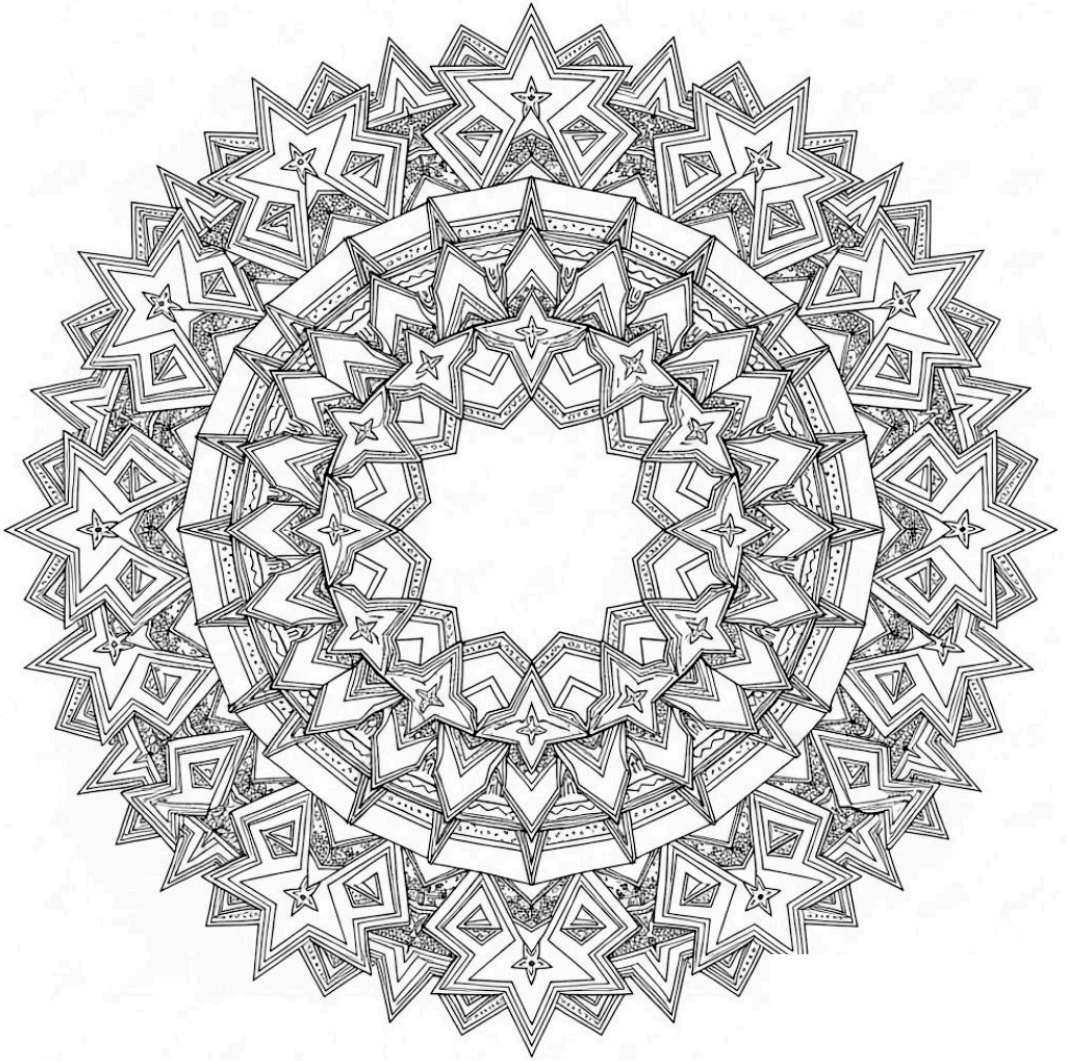
**6 Observe après.** Comment te sens-tu ? L'anxiété a-t-elle diminué ? Note-le mentalement. Plus tu pratiques, plus l'effet sera rapide.

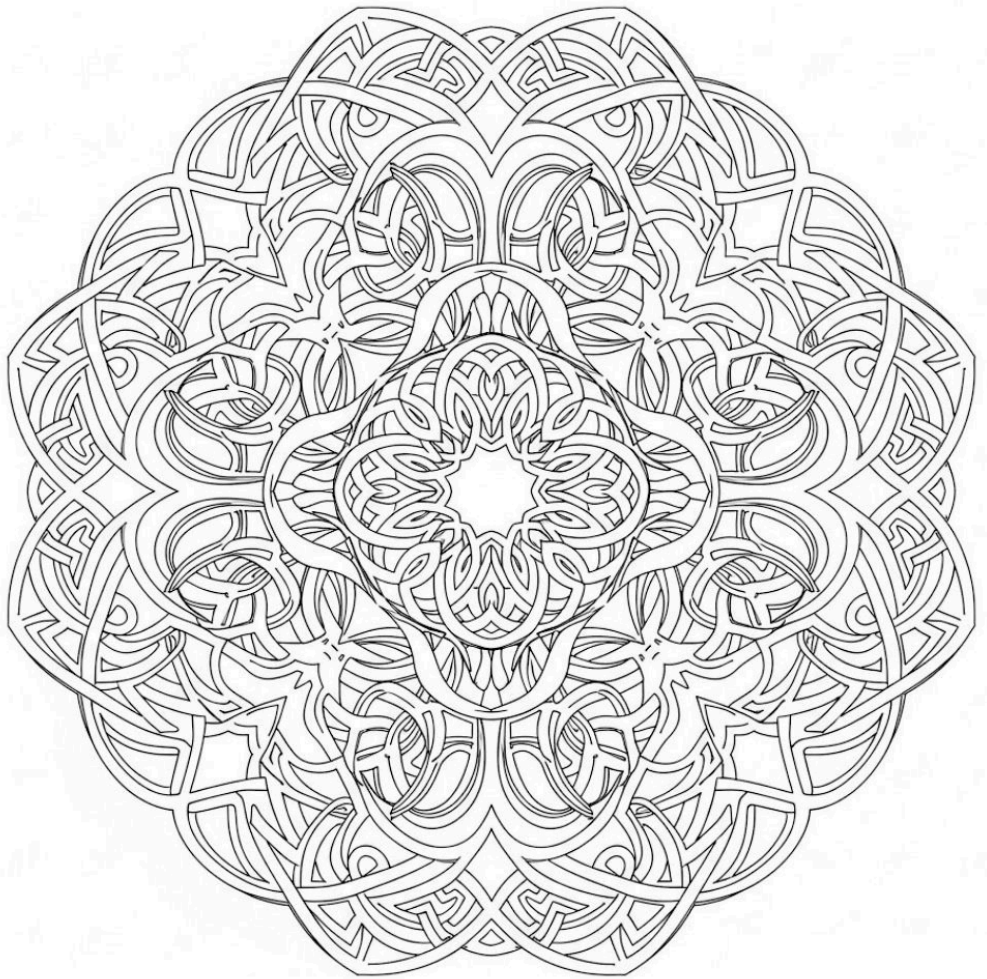
## Astuces

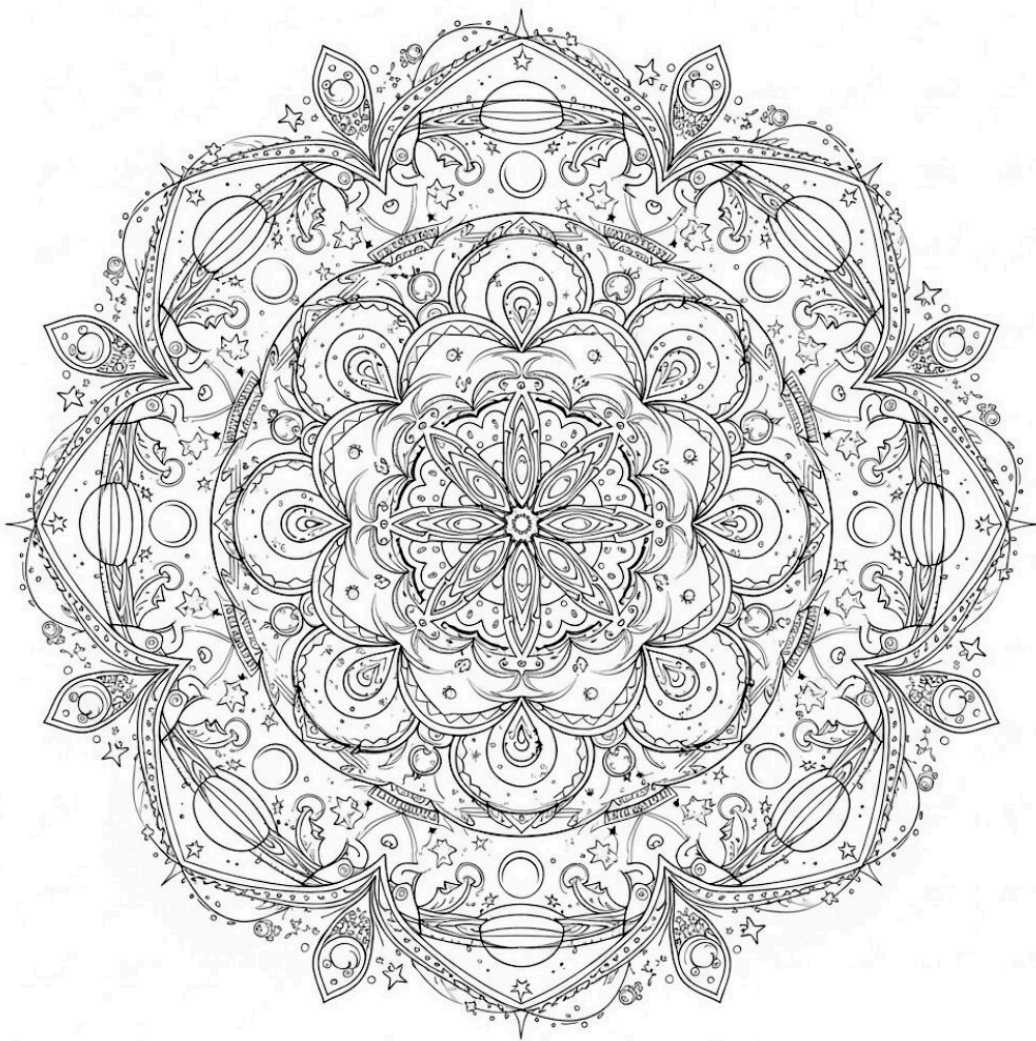
- Les mandalas ne sont pas classés, il n'y a pas de sens, choisis celui que tu veux.
- Commence par le niveau qui te convient — pas besoin de suivre l'ordre.
- Tu peux imprimer chaque mandala plusieurs fois pour les refaire.
- Essaie différentes combinaisons de couleurs : chaud (rouge, orange, jaune) pour l'énergie, ou froid (bleu, vert, violet) pour le calme.

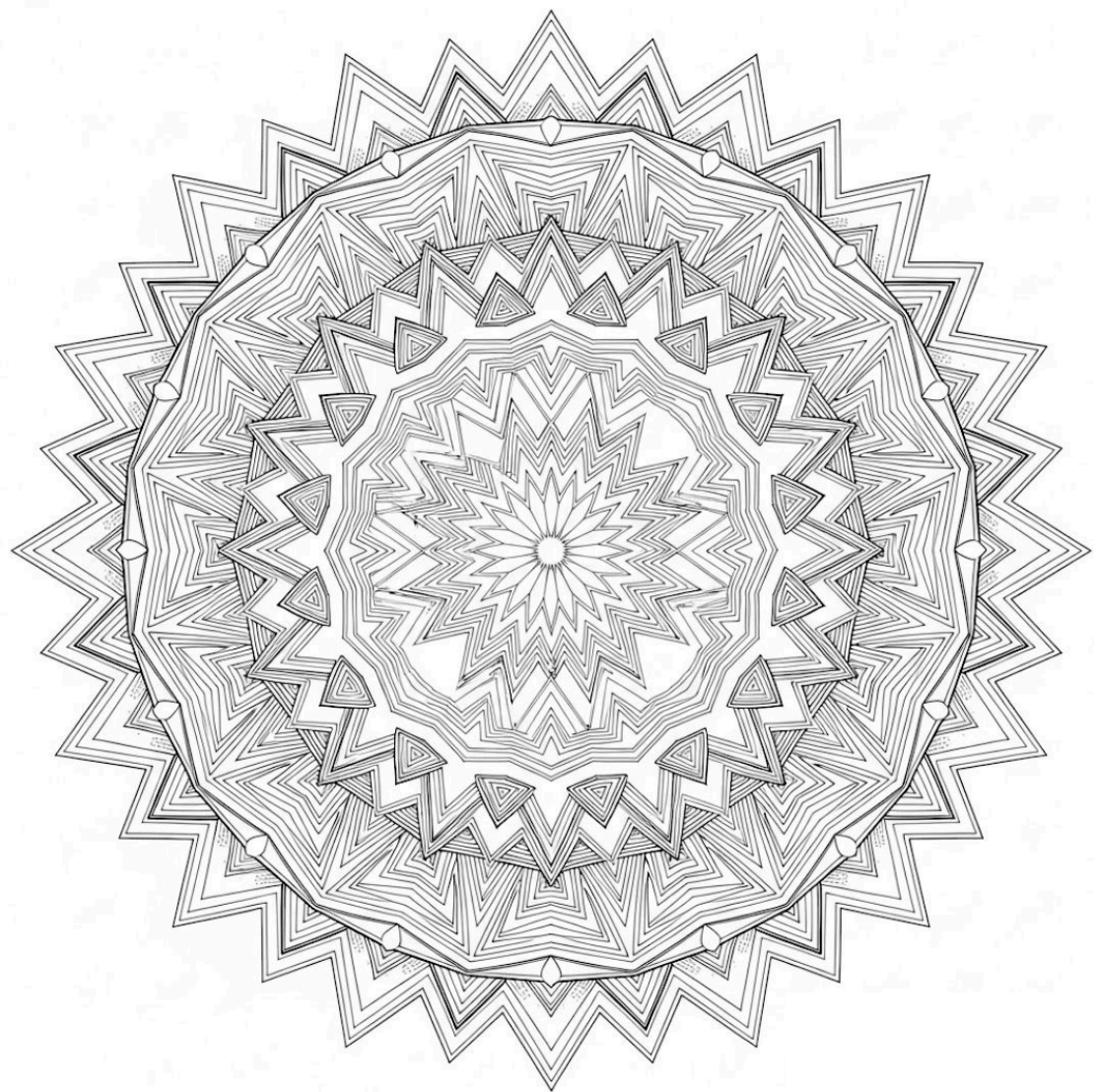
## Important

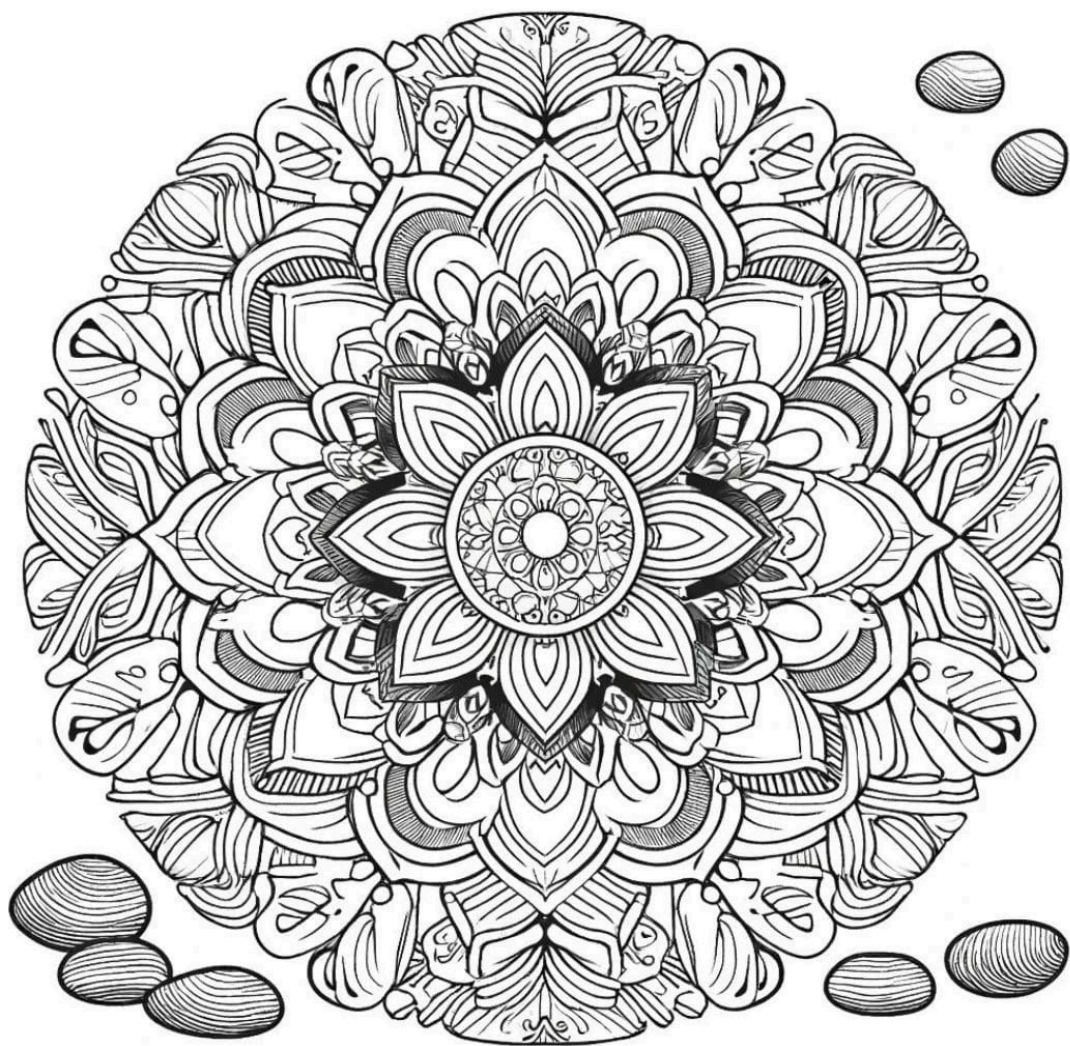
Ce carnet est un outil complémentaire, pas un remplacement pour un accompagnement professionnel. Si ton anxiété est intense ou quotidienne, parle-en à un adulte de confiance ou à un professionnel.

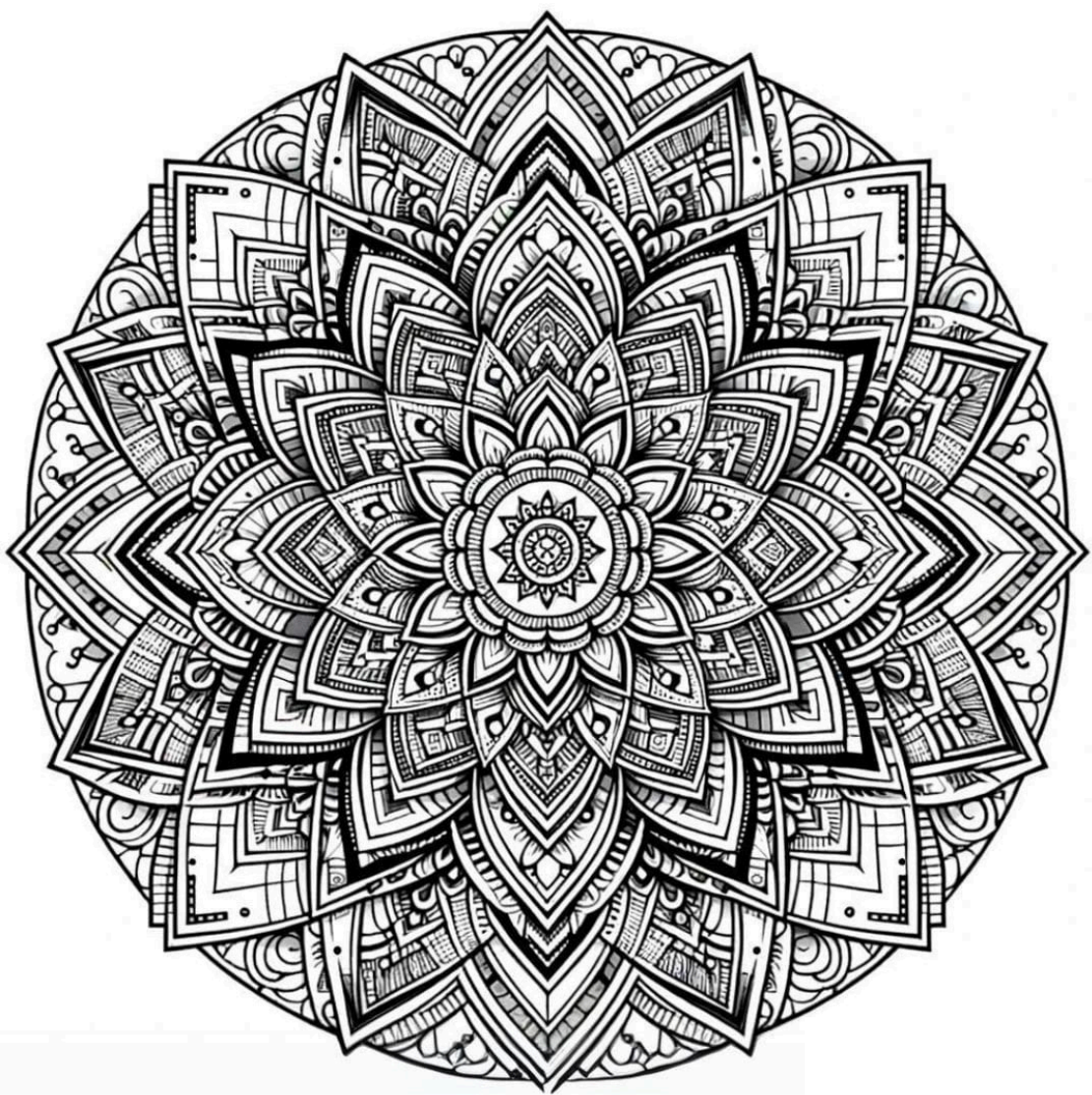


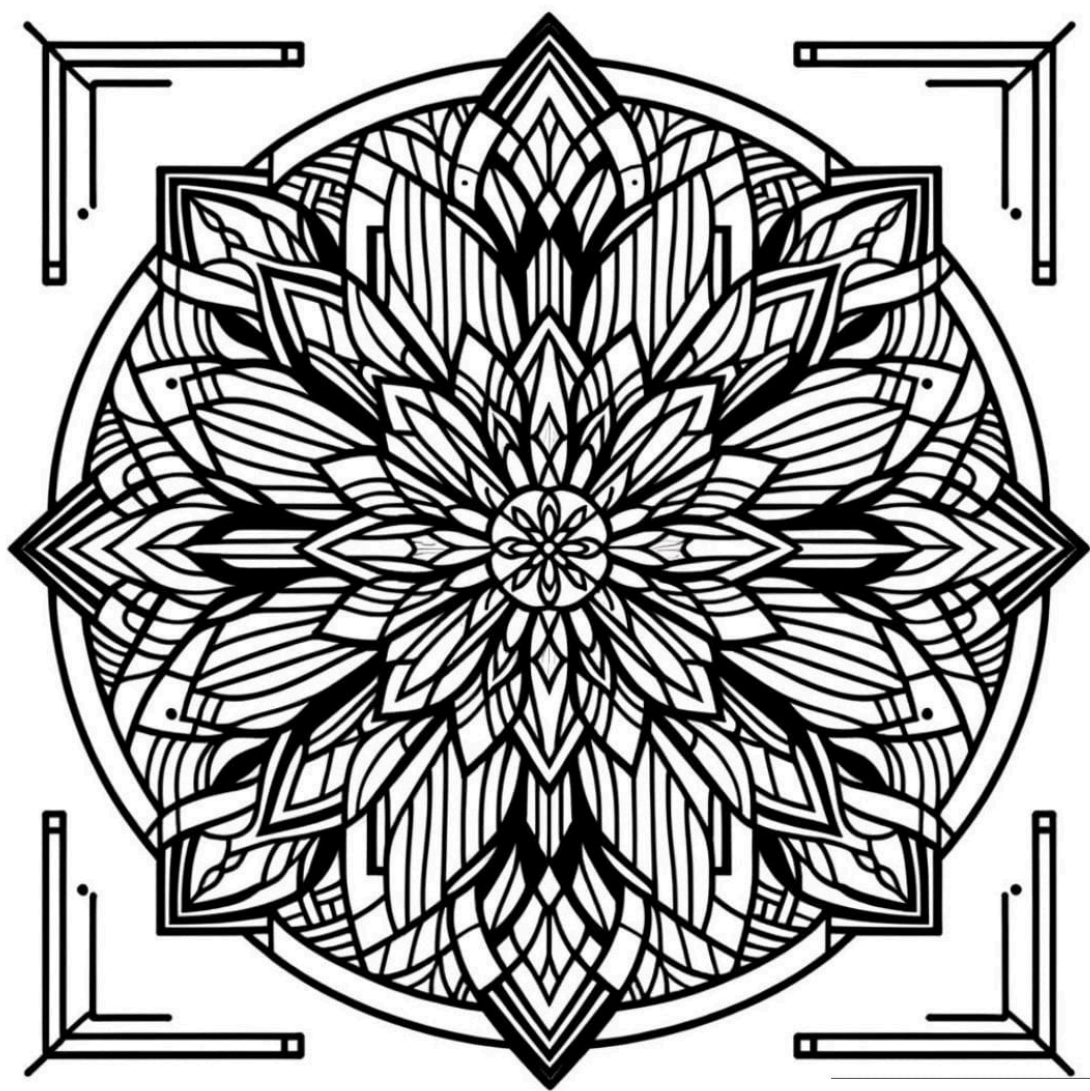




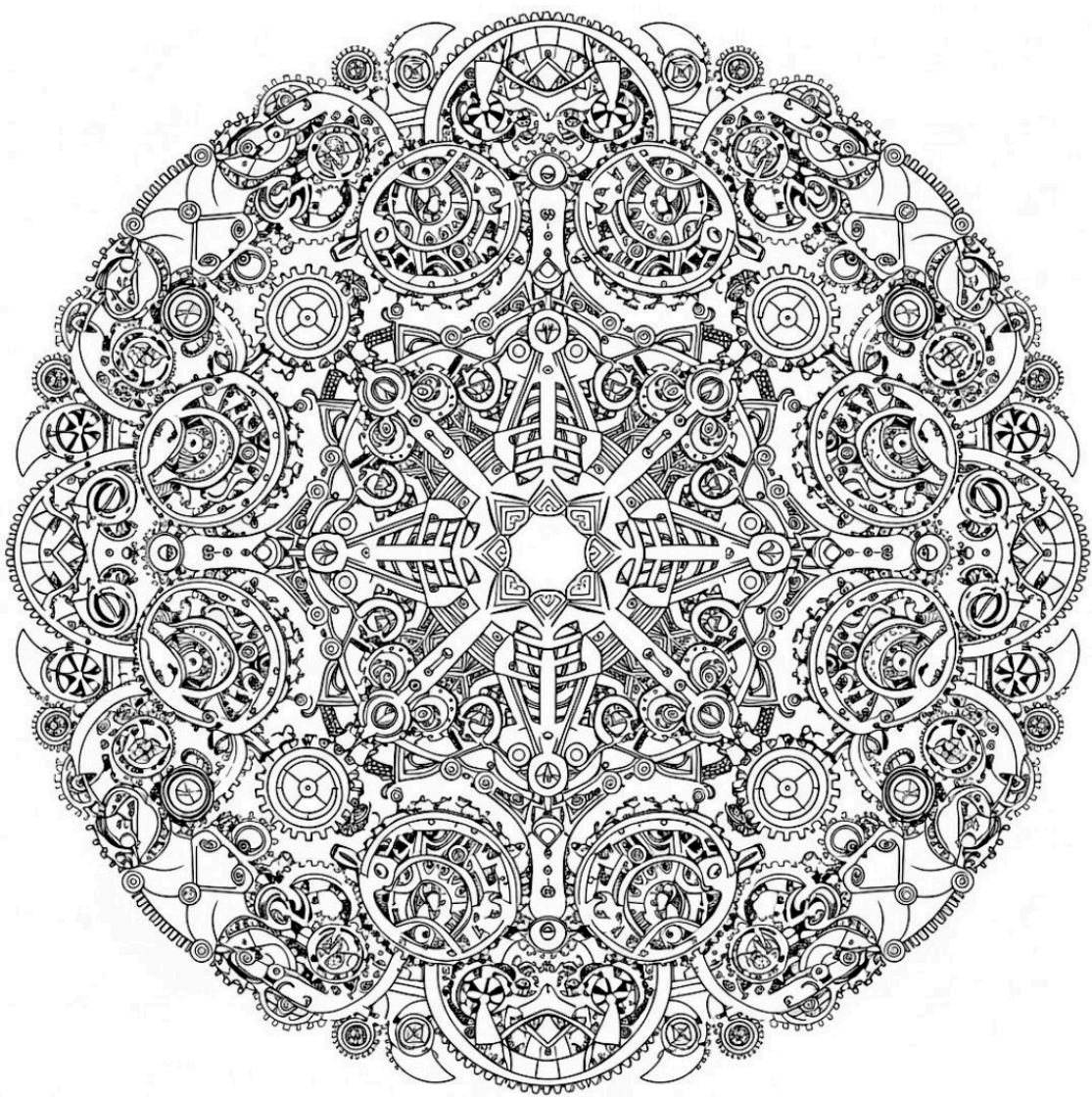


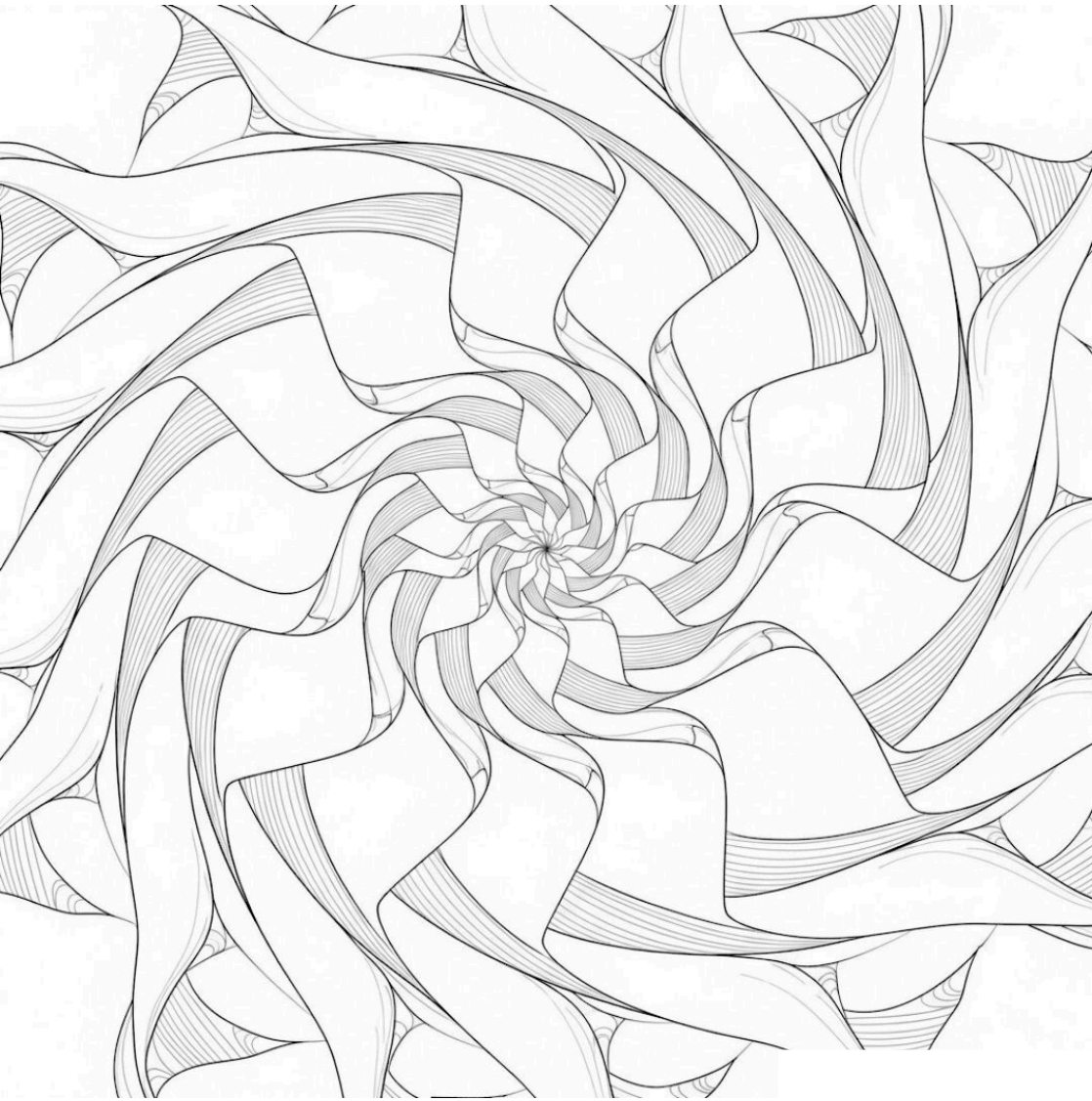


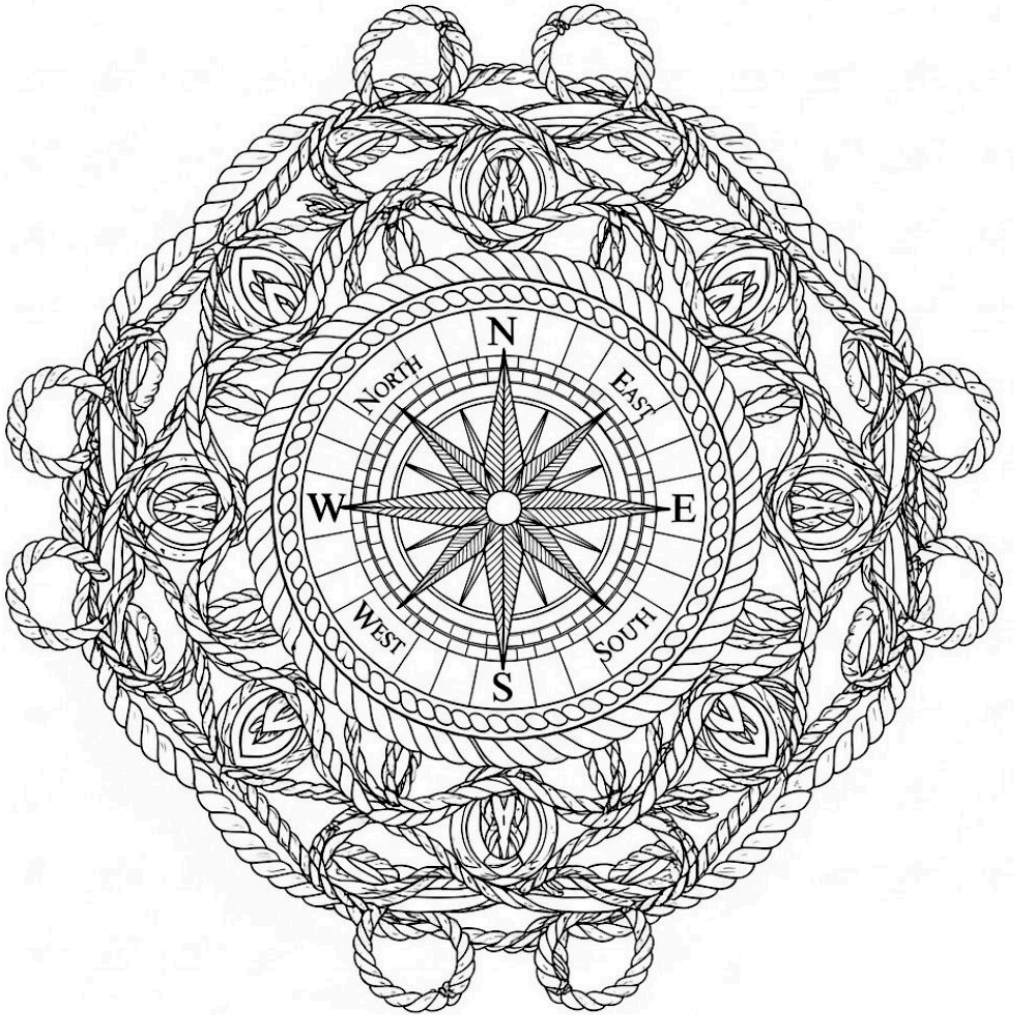


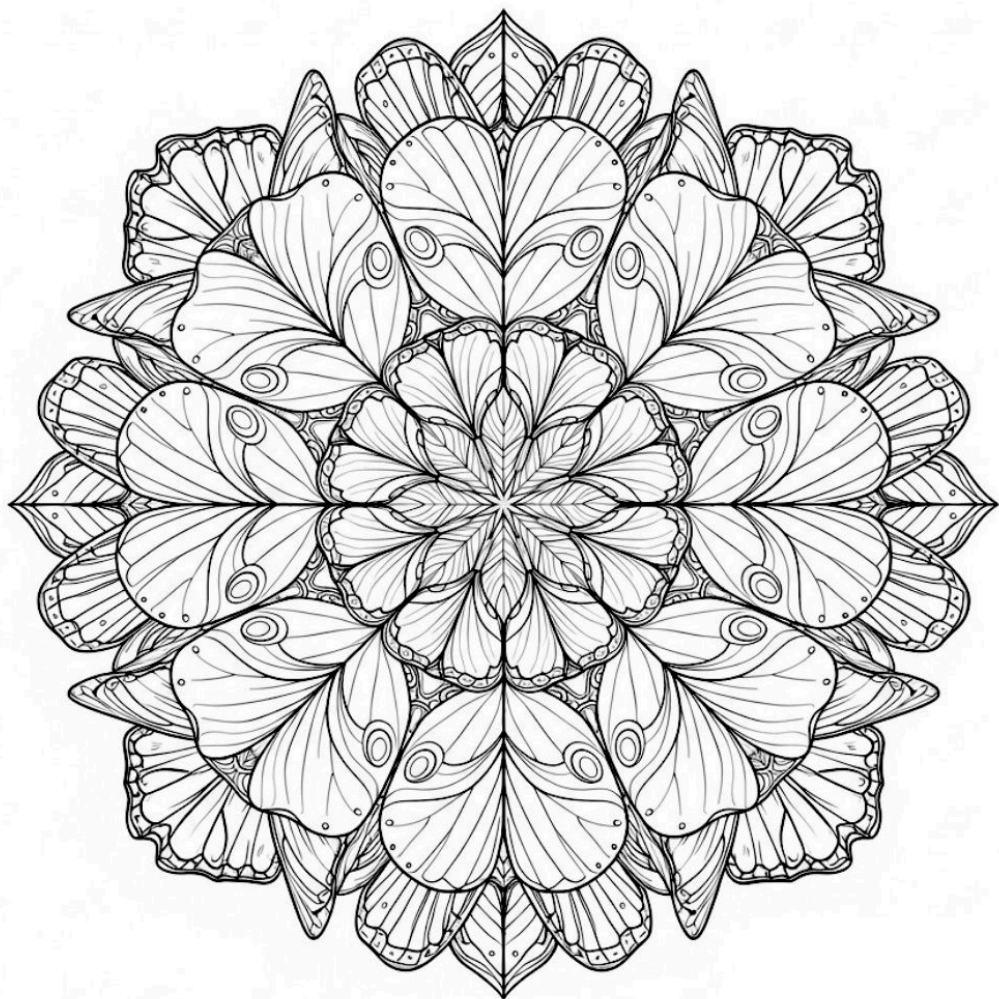














## Bravo !

Tu as terminé tes 12 mandalas. Tu as pris du temps pour toi, pour te recentrer et pour calmer ton esprit. C'est un acte de courage.

### Envie d'aller plus loin ?

- Reimprimer les mandalas pour les refaire avec d'autres couleurs
- Ecouter mes audios gratuits de respiration et d'ancrage sur [muriel-pelas.fr](http://muriel-pelas.fr)
- Découvrir l'accompagnement MIGS pour travailler en profondeur sur l'anxiété

### Muriel Pelas

Psycho praticienne certifiée MIGS  
[muriel-pelas.fr](http://muriel-pelas.fr)  
07 63 40 30 08  
[murielpelas@gmail.com](mailto:murielpelas@gmail.com)

*« Prendre soin de soi n'est pas de l'egoïsme. C'est de la survie. »*

— Audre Lorde