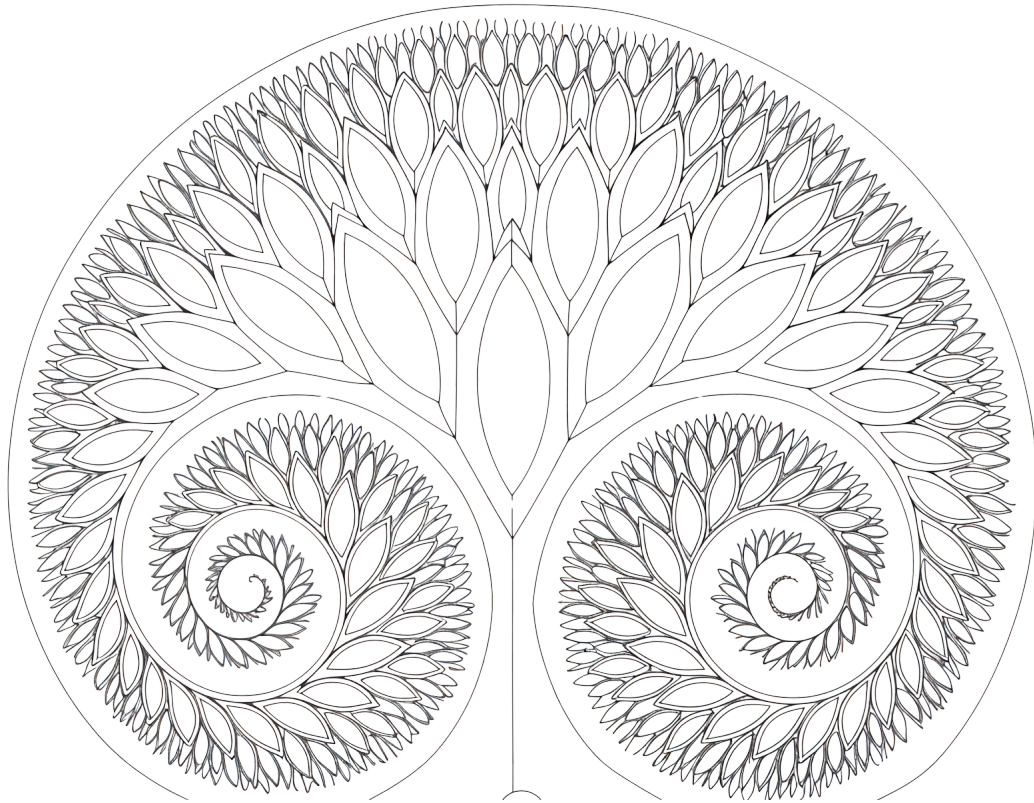


Mon Cahier de Coloriage

Anti-Anxiété



Muriel Pélas psychopraticienne

Votre parcours vers la sérénité

Pourquoi ce coloriage réduit l'anxiété:

Le coloriage de motifs géométriques structurés (mandalas) est un outil validé par la recherche en psychologie clinique et en neurosciences :

→ **Il active le système nerveux parasympathique** (mode "repos et récupération") : le rythme cardiaque ralentit, la respiration s'approfondit, la pression artérielle diminue.

→ **Il fait baisser le cortisol, l'hormone du stress.** Des essais contrôlés randomisés (Curry & Kasser, 2005 ; Koo et al., 2020 ; Choi et al., 2021) montrent une réduction significative de l'anxiété mesurée par des échelles cliniques (STAI, Hamilton).

→ **Il génère un état de "flow"** — cette absorption totale dans l'instant présent qui coupe le cycle des ruminations anxieuses et recentre l'attention.

→ **Il stimule les deux hémisphères cérébraux simultanément.** La symétrie des motifs + le choix des couleurs engagent à la fois les processus logiques et créatifs.

→ **Il produit des effets comparables à la méditation de pleine conscience sur la réduction de l'anxiété** (Mantzios & Giannou, 2018).

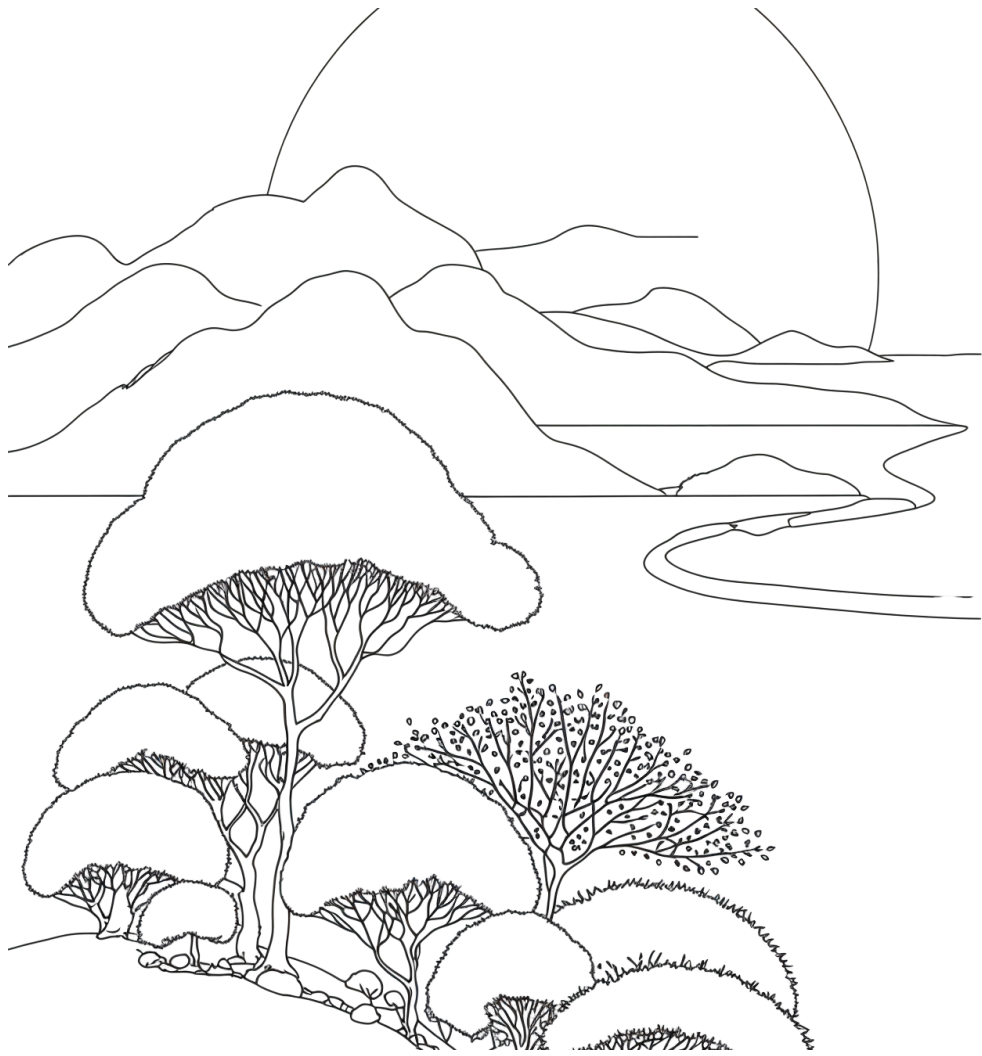
Ce cahier n'est pas un simple passe-temps. C'est un outil thérapeutique que vous pouvez utiliser au quotidien, en toute autonomie, pour réguler votre système nerveux.

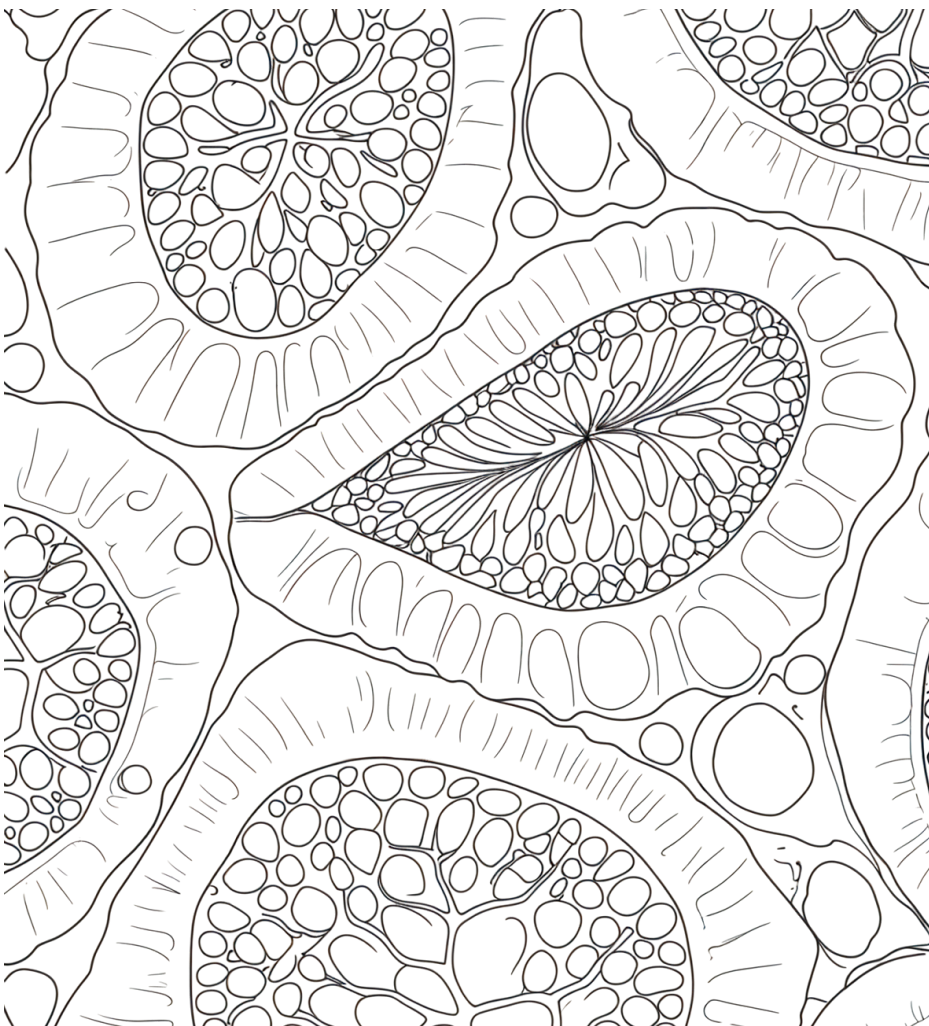
Muriel Pélas

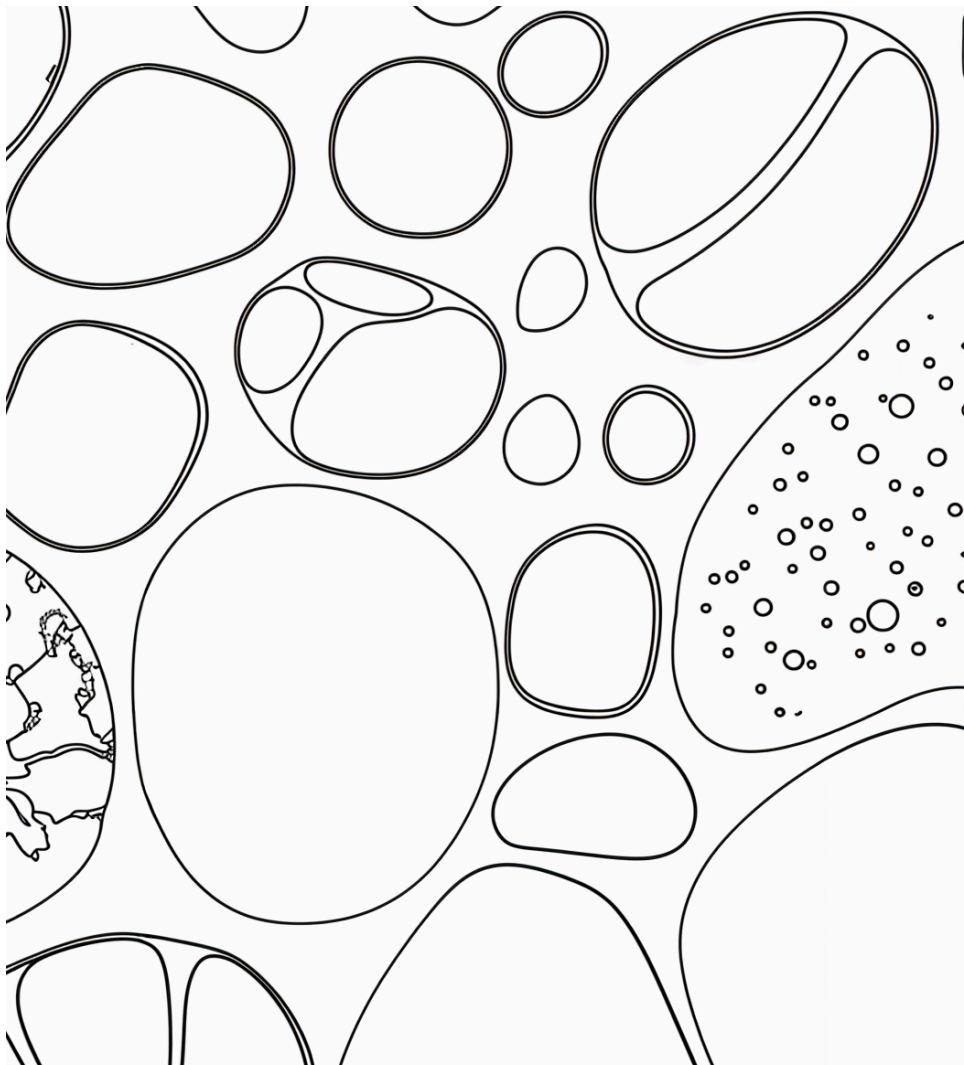
Psychopraticienne certifiée MIGS

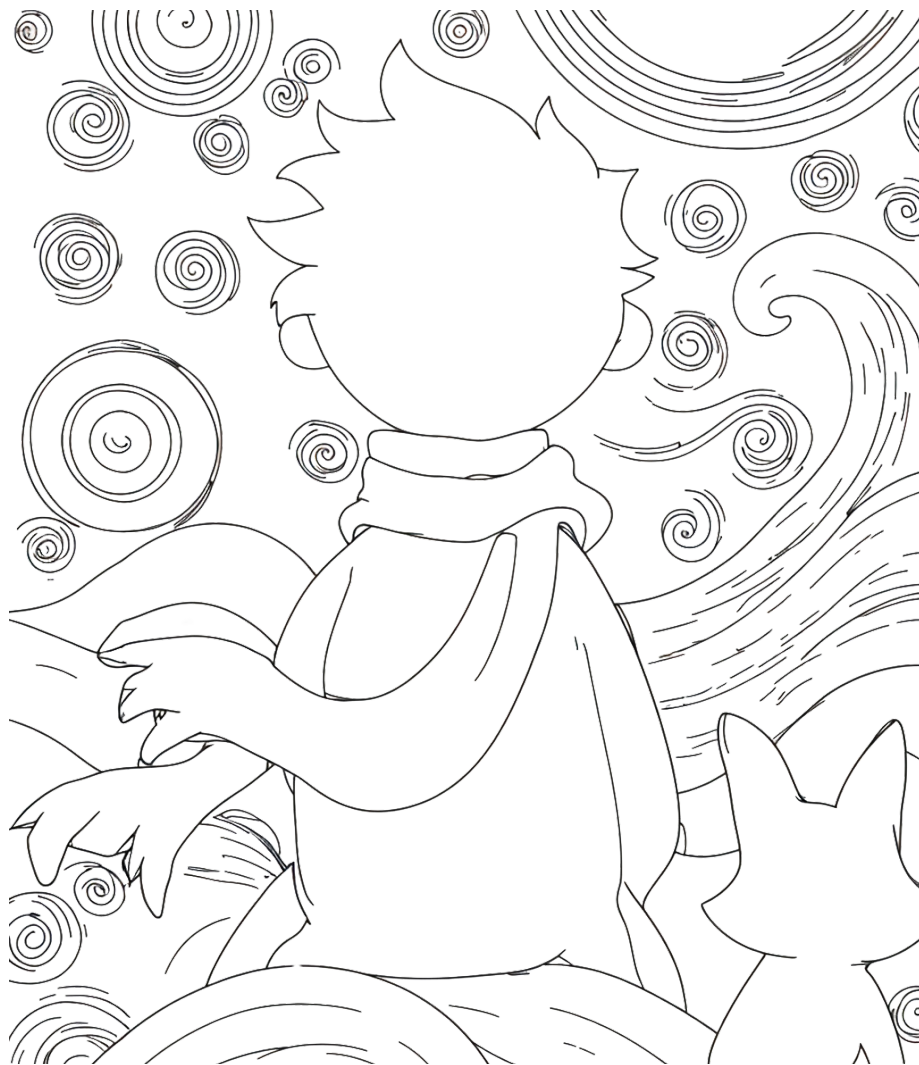
muriel-pelas.fr



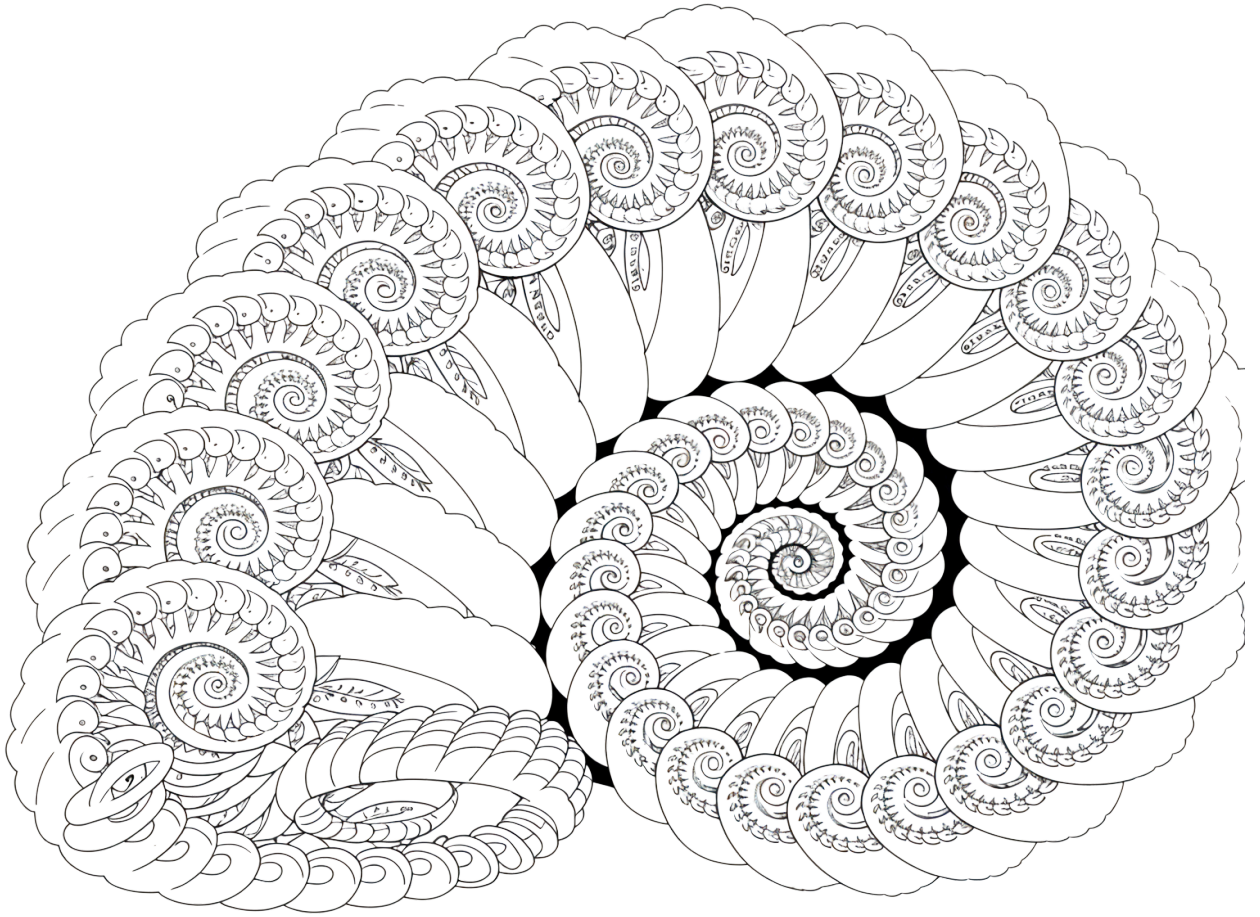






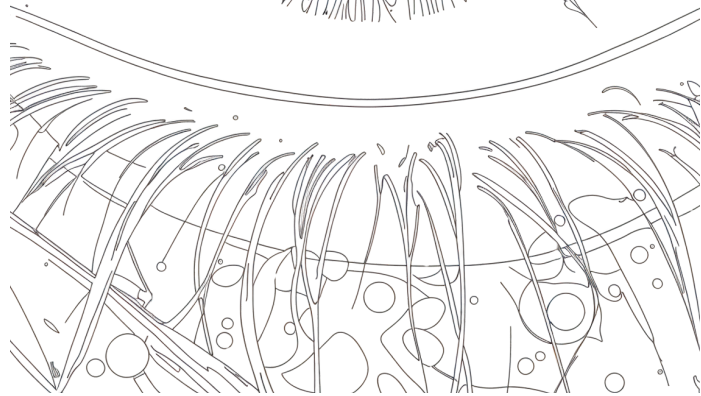
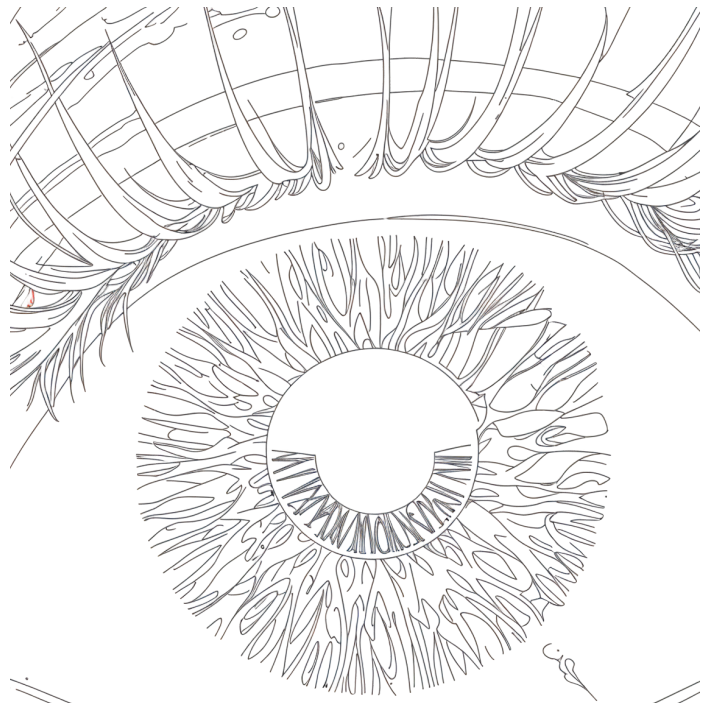












GOOD

VIBES

