

# Faire de l'artisanat et du bricolage

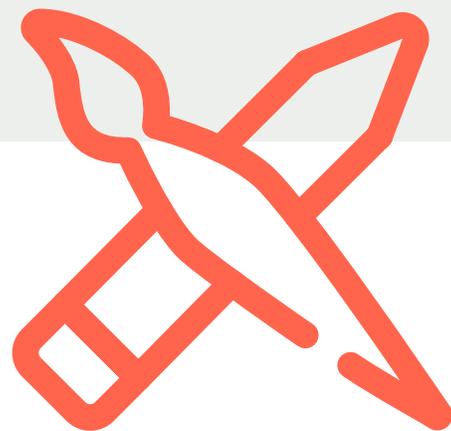
Tricot, couture, poterie, joaillerie, broderie, bricolage, ébénisterie... Les passe-temps manuels et créatifs contribuent à la santé du cerveau. Intégrés au quotidien, ou presque, ils font tout naturellement... du bien. À vos outils, aiguilles et bobines !



## DANS CET ARTICLE

🕒 Temps de lecture : 4 min.

1. Bienfaits de l'artisanat et du bricolage sur la santé
2. Foire aux questions pour passer à l'action
3. Pour en savoir plus



## 1. Bienfaits de l'artisanat et du bricolage sur la santé du cerveau

### MAINS HABILES... CERVEAU EN SANTÉ !

Que vous soyez un artisan-bricoleur débutant ou expérimenté, sachez que votre matière grise carbure à la créativité ! Les activités manuelles comme la poterie, le tricot et l'ébénisterie stimulent de nombreuses **zones du cerveau**.

Manipuler les aiguilles à tricoter ou le marteau, couper cartons et tissus au ciseau, dessiner plans et patrons... Ces actions simples exigent attention et précision. Elles exercent ainsi la **concentration et la dextérité fine**, soit l'agilité des doigts.

## En bref... les bienfaits des passe-temps manuels

En plus d'aider à acquérir des compétences manuelles utiles au quotidien (fabriquer ou réparer des vêtements, de la vaisselle, des meubles, etc.), la pratique régulière de l'artisanat et du bricolage contribue à :

- stimuler la mémoire, la motricité fine, l'attention, et la planification ;
- protéger le cerveau des effets du vieillissement ;
- diminuer le risque de développer un trouble cognitif comme la maladie d'Alzheimer.

Comprendre et suivre un plan ou un patron met le cerveau au travail ! Ce type d'exercice fait appel à la **capacité de représentation mentale** (on « voit » les étapes à réaliser,) ainsi qu'à de nombreuses autres fonctions cognitives liées à **la mémoire, à la planification, à la résolution de problèmes et au raisonnement**. En somme, mine de rien, l'artisanat et le bricolage entraînent votre cerveau !

Des études scientifiques suggèrent même que les passe-temps créatifs et manuels peuvent **aider à prévenir le déclin cognitif**. Ils contribueraient à diminuer les effets du vieillissement sur le cerveau ou ceux causés par des maladies comme l'Alzheimer.

## MAINS ACTIVES... ESPRIT DÉTENDU !

Lorsqu'on s'adonne à une activité plaisante, le centre de récompense du cerveau libère une substance « anti-déprime » : la dopamine, aussi appelée « hormone du plaisir ». Ainsi, se laisser bercer par le cliquetis des aiguilles ou jouer dans l'argile avec ses mains **peut favoriser un sentiment de bien-être**.

Travailler à un projet créatif permet de faire une pause dans sa journée et d'oublier ses soucis, du moins pour un moment. Le compléter est, tout simplement... vraiment satisfaisant ! Contempler son œuvre et recevoir les éloges d'un proche... il n'y a rien de tel pour se donner un petit coup de pouce pour passer au prochain projet !



**Garder son cerveau en forme par les activités créatives**

🕒 3 min.

« La créativité c'est inventer, expérimenter, grandir, prendre des risques, briser les règles, faire des erreurs et s'amuser. »

- MARY LOU COOK



## 2. Foire aux questions pour passer à l'action

### Débutant ?

On peut prendre un cours ou regarder des tutoriels en ligne (notamment ceux des commerces de rénovation). On peut aussi explorer l'offre de loisirs de sa municipalité. Même si vous manquez encore un peu d'habileté, ne laissez pas cela vous arrêter. Peu à peu, vous vous améliorerez. Un gilet tricoté avec une manche trop courte ou une mangeoire à oiseaux un peu tordue, c'est rigolo... et ces œuvres peuvent être appréciées pour leur côté vraiment unique !

### Manque de motivation ? De la difficulté à persévérer ?

- On se joint à un groupe dédié à l'activité choisie. Les [clubs d'artisanat](#) abondent ! Rappelez-vous que les interactions sociales nourrissent également le cerveau.
- On inscrit l'activité à son agenda, en choisissant un moment de la journée où on est en forme mentalement et physiquement.
- On se fixe une date limite pour compléter le projet, par exemple avant Noël ou l'anniversaire du petit dernier. Pourquoi ne pas transformer le projet en cadeau ? Écharpe brodée, chaussettes d'hiver, vase à fleurs, boucles d'oreilles, cabane à oiseaux, abri pour chat... toutes les idées sont bonnes ! Même si le résultat est imparfait, c'est l'intention qui compte, n'est-ce pas ?

### Besoin de défis?

- On participe à un concours ou à une exposition.
- On ajoute une couche de complexité au projet : une courteline pour un lit double plutôt que simple, une maison de poupées de 2 étages plutôt qu'un seul, etc.
- On propose ses services de bénévole à un organisme près de chez soi. Transmettre son savoir-faire et s'engager dans sa communauté sont aussi des activités stimulantes pour le cerveau !

### À la recherche d'idées? En voici quelques-unes :

- Une [piste de course](#) en carton recyclé pour les enfants de son entourage.
- Des [chandelles « Do It Yourself \(DIY\) »](#). Idéal comme cadeau de dernière minute pour un hôte !
- Un [sac réutilisable en macramé](#) pour faire ses courses... et renouer avec cette pratique !
- Un [établissement maison](#) pour le bricoleur du dimanche organisé... ou qui souhaite l'être davantage !

### Manque de moyens?

On recycle de vieux vêtements, on sort les balles de laine qui traînent au fond de l'armoire, on fouille le garage de son fils à la recherche de bouts de bois, on emprunte les outils d'un ami ou on se rend dans un commerce de location. Certains [organismes communautaires](#) proposent un service de prêts.

### À la recherche d'un espace de travail, d'outils ou d'expertise ?

On aménage [un atelier à son image](#) ou encore, on se joint à un [atelier communautaire](#) pour faire des rencontres, emprunter des outils, apprendre de nouvelles choses ou partager ses compétences.

## 3. Pour en savoir plus



[Trucs et astuces pour intégrer des activités créatives dans son quotidien](#)

Temps de lecture : 4 min.



site internet

Espace Créatif DeSerres. [Libre comme l'art : prendre soin de soi en créant.](#) Un texte de Manon Lavoie.



site internet

[Bricoleur du dimanche.](#) Le site communautaire des bricoleurs, dédié au bricolage et à l'aménagement de la maison.



**Cet article a été rédigé par des spécialistes en neurosciences et des professionnels de la santé de Lucilab. Merci à nos collaborateurs.**

*Lucilab n'est associé d'aucune façon aux concepteurs des sites internet et ne tire aucun profit des suggestions émises dans cet article. Les suggestions s'appuient sur une revue partielle des options disponibles sur le marché.*

*Les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.*

Pour toute question ou pour nous partager votre projet créatif, [communiquez avec notre équipe](#) sans hésiter.

© Lucilab, 2021. Tous droits réservés.