

Les bienfaits des activités manuelles pour tous les âges



S'il est bien connu que les activités créatives permettent aux jeunes enfants de développer leur imagination et leur dextérité, elles seraient également bénéfiques aux adultes. Ainsi, les activités manuelles sont recommandées à tous les âges.

À l'heure du numérique, [les activités manuelles](#) ne sont pas forcément mises en valeur, contrairement au travail intellectuel. Zoom sur les bénéfices qu'elles apportent chez toutes les catégories d'âge.

Activités créatives pour l'apprentissage

Si [les activités créatives](#) sont parfaites pour occuper les jeunes enfants de 3 à 7 ans, elles leur permettent surtout de faire travailler leur imagination et de développer leur faculté de réflexion. En outre, elles exigent de la coordination, de la patience ainsi qu'une bonne compréhension des instructions. Les apprentis bricoleurs mettent également en pratique les connaissances apprises à l'école, notamment les notions de mathématiques et de mesure. Le sentiment d'accomplissement et la fierté ressentie par un enfant ayant terminé un projet créatif stimulent sa confiance en soi.

Acquérir des compétences

Depuis quelques années, l'association L'outil en main propose aux jeunes de 9 à 14 ans des ateliers leur permettant de découvrir et de s'initier à divers métiers manuels comme ceux de coiffeur, d'ébéniste, de chocolatier ou de maçon. D'après les membres de l'association, l'objectif est de donner aux enfants le goût de réaliser des ouvrages dont ils seront fiers en leur apprenant les bons gestes et la manipulation des outils. Ces activités permettraient de développer le sens de l'espace ainsi que des compétences en géométrie, en physique et en chimie.

Favoriser l'équilibre et le bien-être

D'après Géraldine Canet, plasticienne et docteur en art-thérapie, les travaux manuels sollicitent tous les sens et permettent de faire le vide afin d'oublier les soucis du quotidien. Par ailleurs, la pratique régulière améliore les techniques ainsi que la précision, et optimise le sentiment d'accomplissement ressenti à la fin du projet. De nombreuses personnes sont aujourd'hui attirées par les loisirs créatifs, comme en témoigne le succès des livres traitant de ces sujets depuis quelques années. Une étude réalisée en 2013 confirme d'ailleurs les bienfaits de [la tricot-thérapie](#) sur les individus sujets au stress.