

## C1 MÉDIATION ÉCRITE

**Vous venez de recevoir ce message:**

*Salut Lucie,*

*Je sens que je vais craquer. Le travail, les enfants, le mari... je n'arrive plus à souffler, je n'ai plus goût à rien. J'ai besoin d'un tuyau d'échappement pour penser à autre chose que boulot, famille, dodo,..., mais quoi? Je suis désespérée.*

*Bisous.*

*Chantal*

**Répondez-lui selon les informations de l'article que vous avez lu sur Internet.**

**140-170 mots**

### Les bienfaits des ateliers de travaux Manuels

Les loisirs créatifs sont aujourd'hui plus qu'une simple mode dans la vie des Français. Deux tiers d'entre eux s'adonnent à des activités manuelles, certains pour économiser, d'autres pour se créer une source de revenus, et tous pour le plaisir.



La valorisation du travail intellectuel et l'avènement du numérique ont impacté négativement l'intérêt porté aux travaux manuels. Cet état de choses est certainement dû à la méconnaissance des nombreux avantages qu'offrent les travaux manuels. Les activités manuelles ne sont pas uniquement bénéfiques pour les enfants. Les jeunes et les adultes qui font les travaux manuels jouissent également de nombreux avantages.

Plus qu'une simple passion, plus qu'une tendance passagère, le « Do it yourself » - ou l'art du fait-maison - est définitivement ancré dans les habitudes des Français. Selon une étude, dévoilée à l'occasion du salon Création & savoir-faire, 61% des Français pratiquent une activité manuelle : bricolage, couture, rénovation, recyclage, personnalisation, décoration, etc. Les loisirs créatifs sont souvent un exutoire, une réelle source de plaisir pour casser le train-train quotidien.

Participer aux activités d'une plateforme d'activités artisanales permet de faire ressortir le génie créatif que l'on a en soi. En effet, au contact des divers outils et matériels utilisés, chaque personne a la liberté de créer selon ses capacités. En fonction des éléments disponibles, chacun travaille, transforme la matière et donne vie à un produit unique et authentique. À force de répétition, le pratiquant arrive à avoir les bons gestes, gagne en précision et développe un talent enfoui. Il améliore ainsi son esprit créatif et développe toutes sortes de compétences intellectuelles : *la réflexion, la concentration, le calcul, la géométrie, la connaissance des lois chimiques et physiques...*

Grâce aux travaux manuels, vous laissez libre cours à votre imagination et vous exprimez vos idées, vos humeurs, ainsi que votre personnalité. Qu'il s'agisse du choix des outils, des couleurs, des formes, ou de la composition de vos créations, vous êtes le seul à décider. Vous allez à la découverte d'une multitude de métiers : la fabrication des meubles, le façonnage du fer, le bricolage, la création des vitraux, la peinture, l'installation d'une plomberie ou d'un réseau électrique...

Le fait de travailler à la main vous permet aussi d'apprendre à rester concentré, à vous organiser à agir avec méthode et à augmenter votre productivité. Il vous met en contact direct avec vous-même, vous offre un accès privilégié à votre richesse intérieure.

Il y a toujours une joie, une sensation de fierté que l'on ressent après avoir créé un produit. La joie, la fierté et d'autres émotions positives sont des vecteurs d'épanouissement et d'accomplissement d'une personne. Se concentrer sur sa création veut dire faire du vide dans sa tête et oublier un instant les problèmes quotidiens. La pratique régulière de travaux manuels permet donc d'être moins sujet à l'anxiété, d'être plus ouvert, d'améliorer l'estime de sa personne et de se sentir important et utile... Par exemple, plusieurs études ont démontré les bienfaits de la trico-thérapie pour les personnes souffrant de stress.

Source : [www.keeseek.com](http://www.keeseek.com)



*Salut Chantal,*

*Comme je te comprends ! Du coup, je vais essayer de t'aider. Je viens justement de lire un article sur les bienfaits des travaux manuels.*

*Je t'embrasse très fort.*

*Lucie*