

## Gestion du stress / gestion des émotions La tricothérapie pour apaiser son esprit

### **Le tricot rend heureux !**

Et c'est une étude scientifique qui le dit ! D'après la physiothérapeute britannique Betsan Corkhill dans son étude réalisée en 2013, le tricot rendrait plus heureux !

Cette étude a suivi environ 3500 personnes qui tricotent et 81% d'entre elles ont reconnu se sentir plus heureuse après une session tricot !

### **Tricoter réduit le stress**

Tricoter c'est répéter les mêmes mouvements un peu de façon mécanique, une maille après l'autre.

Le tricot nous permet de nous déconnecter de notre environnement habituel et au moment de prendre nos aiguilles, nous nous concentrons sur le projet sur lequel nous travaillons, évitant ainsi de penser à d'autres choses et réduisant notre stress.

### **La tricothérapie, bonne pour la mémoire**

D'après une étude de la Mayo Clinic réalisée sur près de 1300 personnes âgées, le tricot aiderait à réduire la perte de mémoire.

Ces personnes ont été invitées à prendre part à des ateliers tricot, il a alors été observé que ces activités pouvaient réduire la perte de mémoire de 30 à 50% !

Le tricot aiderait même à lutter contre des maladies comme Alzheimer.

Pourquoi ? Car le tricot stimule les connexions neuronales de notre cerveau. En restant intactes, elles évitent l'apparition de maladie comme la démence et Alzheimer.

### **Tricoter pour une meilleure estime de soi !**

Tricoter c'est créer quelque chose de ses mains et se lancer des défis. Commencer en tricotent un projet simple et basique et point mousse ou en jersey et petit à petit augmenter les difficultés.

Insérer des torsades, de la dentelle ou du jacquard. Réaliser son premier châle, pull ou paire de chaussette...

Autant de petits défis qui sont bons pour le moral et pour retrouver confiance en soi !



### **Une meilleure dextérité**

Comme pour votre cerveau, vos mains ont besoin d'entraînement quotidien.

Tricoter permet de bouger régulièrement ses mains et ses doigts et ainsi éviter l'apparition de l'arthrite. D'après certains médecins cette méthode douce permet de renforcer les articulations et le cartilage.

### **Tricot et Hyperactivité**

Il est difficile pour les personnes hyperactives de se canaliser, certaines études prouvent que le tricot permet de se concentrer sur un projet unique et ainsi réduire le trouble.