

Acupuncture & moxibustion

www.acupuncture-moxibustion.org

Tuy-Nga Brignol, Jean-Marc Stéphan, Benjamin Gallais, Arnaud Brignol

Un projet de santé mentale basé sur les couleurs selon la théorie des cinq éléments

A mental health project based on colors according to the Theory of the Five Elements

Introduction

Face à la prévalence croissante des problèmes de santé mentale, liée à un contexte socio-économique instable, il est essentiel d'aider les individus à mieux comprendre leurs émotions. Les tests neurocognitifs s'appuient généralement sur des questionnaires et des tâches répétitives pour évaluer les émotions. Dans ce travail préliminaire, nous explorons la pertinence d'un nouvel outil créatif, plus convivial, qui consiste à colorier un dessin pour identifier les cinq émotions selon le *Yin/Yang* et la théorie des Cinq Éléments.

Méthodes

Nos dessins ont été réalisés selon un procédé original qui invite à la pleine conscience. Chaque dessin a été tracé d'un seul trait, sans lever le stylo du papier, et achevé en l'espace d'un cycle respiratoire. La ligne continue ainsi obtenue forme un motif fermé dont l'extrémité rejoint toujours le point de départ. Le motif étant assez abstrait, le dessin peut être orienté dans n'importe quelle direction, offrant ainsi une impression différente selon les préférences de l'observateur. Afin d'explorer le potentiel de notre approche, des ateliers de coloriage ont été proposés à des personnes de tous âges et de toutes conditions physiques lors d'un séjour aux États-Unis (Brignol, TN, 2011).

Les groupes cibles étaient : 1) des adultes présentant une déficience intellectuelle, des troubles de la mémoire et des troubles liés à l'âge, ainsi que des troubles du développement ; 2) des enfants et des adolescents en bonne santé participant à des activités manuelles à l'école.

Les participants étaient invités à choisir l'un des trois dessins et à le colorier en fonction de leur humeur du moment. Les couleurs possibles étaient le vert (élément Bois), le rouge (élément Feu), le jaune (élément Terre), le noir (élément Eau) et le blanc, correspondant aux parties non coloriées du papier (élément Métal). Notez qu'il ne s'agissait pas d'un cours d'art et qu'aucune expérience artistique n'était requise, seulement la volonté de s'immerger dans l'instant présent.

Résultats

Dans l'ensemble, les participants ont apprécié l'expérience. Ils ont indiqué que le coloriage était un excellent moyen de se détendre et qu'ils s'étaient beaucoup amusés. Ils ont apprécié l'opportunité d'exprimer leur créativité dans un environnement détendu et sans pression. Les jeunes en bonne santé ont généralement utilisé quatre couleurs, tandis que les personnes âgées souffrant de troubles mentaux sévères n'en ont choisi qu'une ou deux. Aucune donnée sur l'état émotionnel des participants n'a été enregistrée au moment de l'atelier.

Conclusion

Les résultats préliminaires suggèrent que l'état émotionnel de jeunes adultes en bonne santé et de personnes âgées souffrant de troubles mentaux pourrait être différencié selon le nombre de couleurs choisies. Dans le cadre de travaux futurs, la théorie de la correspondance entre les couleurs et les Cinq Éléments pourrait être appliquée pour identifier la présence d'émotions spécifiques. De plus, l'intelligence artificielle générative pourrait être mise en œuvre pour étudier l'impact de différents paramètres de dessin sur l'état émotionnel des participants (par exemple, lignes courbes ou droites, répartition des couleurs). Une telle approche ouvrirait la voie à une mesure plus objective et systématique des fonctions cognitives, tout en favorisant une approche multidisciplinaire.

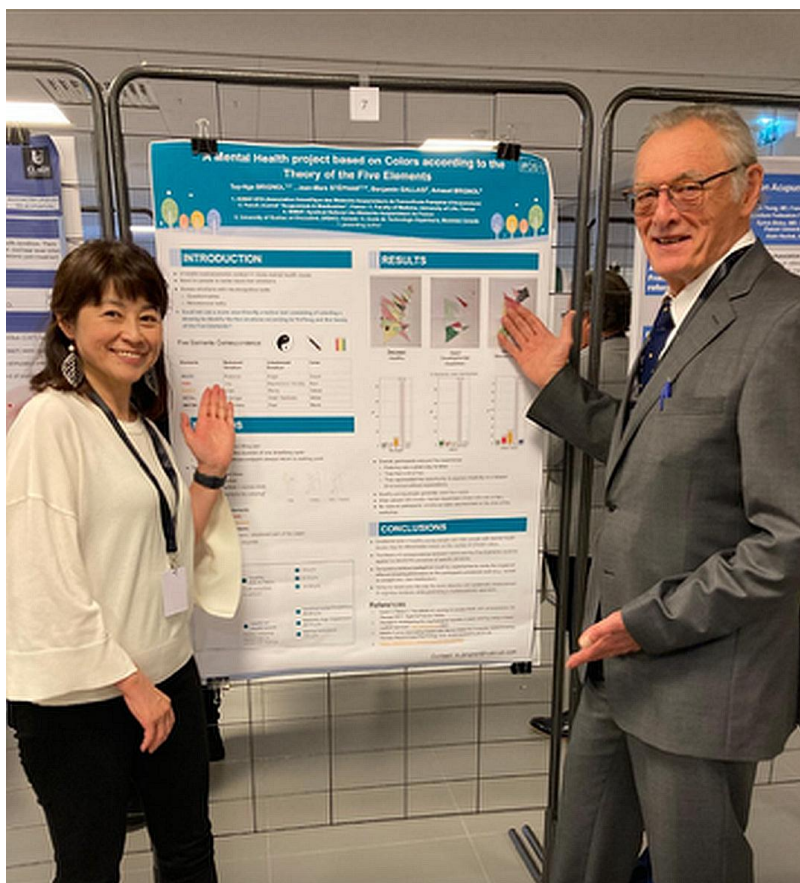


Figure 1. Le Professeur Keiko Ogawa-Ochiai de l'Université d'Hiroshima (Japon), et le Dr Patrick Sautreuil, Président de l'ICMART (International Council of Medical Acupuncture and Related Techniques) présentant le poster au 38^e Congrès International de l'ICMART les 7 au 9 novembre 2025 à Antibes Juan-Les-Pins (France).

Tuy-Nga BRIGNOL^{1,2}, Jean-Marc STÉPHAN^{3,4,5}, Benjamin GALLAIS⁶, Arnaud BRIGNOL⁷

1. Vice-President of the French School of Acupuncture and the Scientific Association of Acupuncturists of France (ASMAF-EFA), France

2. Editor-in-chief of the French journal "Acupuncture & Moxibustion", France

3. Director and Coordinator of the Inter University Diploma of Obstetrical Acupuncture Faculty of Medicine, University of Lille, France

4. Director of the French journal "Acupuncture & Moxibustion", France

5. President of the National Union of French Acupuncturists (SNMAF - Syndicat National des Médecins Acupuncteurs de France), France

6. Substitute Professor of Psychology, University of Quebec at Chicoutimi (UQAC), Canada

7. École de Technologie Supérieure, Montréal, Canada

Un projet de santé mentale basé sur les couleurs selon la théorie des cinq éléments

#061

Tuy-Nga BRIGNOL^{1,2,*}, Jean-Marc STÉPHAN^{2,3,4}, Benjamin GALLAIS⁵, Arnaud BRIGNOL⁶

1. ASMAF-EFA (Association Scientifique des Médecins Acupuncteurs de France-Ecole Française d'Acupuncture)
2. French Journal "Acupuncture & Moxibustion", France / 3. Faculty of Medicine, University of Lille, France
4. SNMAF, Syndicat National des Médecins Acupuncteurs de France
5. University of Quebec at Chicoutimi, (UQAC), Canada / 6. Ecole de Technologie Supérieure, Montréal, Canada
*: presenting author

INTRODUCTION

- * Contexte socioéconomique instable => plus de problèmes de santé mentale
- * Besoin pour les gens de mieux suivre leurs émotions
- * Évaluez les émotions à l'aide de tests neurocognitifs :
 - Questionnaire
 - Tâches monotones
- * Pourrions-nous utiliser un outil de création plus convivial consistant à colorier un dessin pour identifier les cinq émotions selon le Yin/Yang et la théorie des Cinq Éléments ?

Correspondance selon les cinq éléments



Éléments	Émotion Équilibrée	Émotion déséquilibrée	Couleur
BOIS	Patience	Colère	Vert
FEU	Joie	Dépression / Anxiété	Rouge
TERRE	Amour	Souci	Jaune
MÉTAL	Courage	Chagrin / Tristesse	Blanc
EAU	Calme	Peur	Noir

MÉTHODES

- Dessins
 - Un seul coup sans soulever le stylo
 - Terminé pendant la durée d'un cycle respiratoire
 - Ligne continue dont l'extrémité revient toujours au point de départ
- Trois modèles
 - YIN : uniquement des lignes courbes
 - YANG : uniquement des pointes
 - YIN-YANG : pointes + lignes courbes
- 12 directions possibles pour la coloration⁴
- Couleurs possibles :
 - Vert (élément bois)
 - Rouge (élément Feu)
 - Jaune (élément Terre)
 - Noir (élément Eau)
 - Blanc (élément métallique) : partie non colorée du papier
- Aucune expérience artistique n'est requise
- Groupes cibles



RÉSULTATS



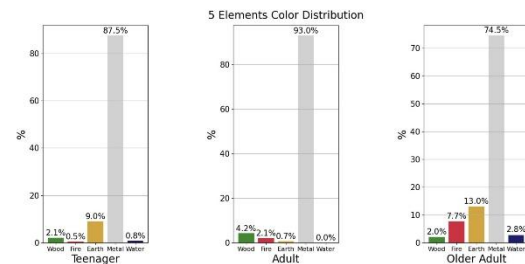
Adolescent
Sain



Adulte
Troubles du
développement



Personnes âgées
Déficience mentale



* Dans l'ensemble, les participants ont apprécié l'expérience :

- Le coloriage était un excellent moyen de se détendre
- Ils se sont beaucoup amusés.
- Ils ont apprécié l'opportunité d'exprimer leur créativité dans un environnement détendu sans attentes.

* Les jeunes en bonne santé utilisaient généralement quatre couleurs

* Les personnes âgées atteintes de troubles mentaux graves n'en ont choisi qu'une ou deux.

* Aucune donnée sur l'état émotionnel des participants n'a été enregistrée au moment de l'atelier.

CONCLUSIONS

- L'état émotionnel des jeunes en bonne santé et des personnes âgées ayant des problèmes de santé mentale peut être différencié en fonction du nombre de couleurs choisies.
- La théorie de la correspondance entre les couleurs et les cinq éléments pourrait être appliquée pour identifier la présence d'émotions spécifiques.
- L'intelligence artificielle générative pourrait être mise en œuvre pour étudier l'impact de différents paramètres de dessin sur l'état émotionnel du participant (par exemple, courbe ou ligne droite, distribution des couleurs).
- Ce faisant, on ouvrirait la voie à une mesure plus objective et systématique des fonctions cognitives, tout en favorisant une approche multidisciplinaire.

Références

1. Eaton J, Tieber C. The effects of coloring on anxiety mood, and perseverance. Art Therapy 2017. Taylor & Francis Online.
2. George A. Investigating the psychological benefits of adult coloring using a mixed method approach. [Cbu.scholaris.ca](https://doi.org/10.1013/IJSSST.a.24.01.03) 2023.
3. Maeda S et al. Associating Colors with Mental States for Computer-Aided Drawing Therapy Beyond Color Psychology. DOI 10.5013/IJSSST.a.24.01.03.
4. <https://diagnosis.weebly.com/protocol.html>

Contact: tn_brignol@hotmail.com

A mental health project based on colors according to the Theory of the Five Elements

Introduction

As mental health issues are becoming increasingly prevalent due to an unstable socioeconomic context, there is a need for people to better track their emotions. Neurocognitive tests usually rely on questionnaires and monotonous tasks to assess emotions. In this preliminary work, we investigate the relevance of a new, more user-friendly creative tool consisting of coloring a drawing to identify the five emotions according to Yin/Yang and the theory of the Five Elements.

Methods

Our drawings were produced using an original process that encourages people to be in the moment. Each drawing was made in a single stroke without lifting the pen from the paper and was completed within the duration of one breathing cycle. The resulting continuous line forms a closed pattern whose end always returns to the starting point. As the pattern is fairly abstract, the drawing can be oriented in any direction to create a different impression according to the viewer's preference.

To explore the potential of our approach, hobby coloring workshops were offered to people of different ages and health conditions during a stay in USA (Brignol TN, 2011).

The target groups were: 1) adults with mental deficiency, memory and age-related impairments, developmental disabilities, 2) healthy children and teens during craft activities at school.

Participants were asked to choose one of three drawings and color it, depending on their mood at the time. Possible colors were green (Wood Element), red (Fire Element), yellow (Earth Element), black (Water Element) and white corresponding to the uncolored parts of the paper (Metal Element). Note that this was not an art course, and no artistic experience was required, just a willingness to immerse oneself in the moment.

Results

Overall, participants enjoyed the experience. They reported that coloring was a great way to relax and that they had a lot of fun. They appreciated the opportunity to express creativity in a relaxed environment without expectations. Healthy young people generally used four colors, while older people with severe mental impairment chose only one or two. No data on participants' emotional state was recorded at the time of the workshop.

Conclusion

Preliminary results suggest that the emotional state of healthy young people and older people with mental health issues may be differentiated based on the number of chosen colors. As future work, the theory of correspondence between colors and the Five Elements could be applied to identify the presence of specific emotions. In addition, generative Artificial Intelligence could be implemented to study the impact of different drawing parameters on the participant's emotional state (e.g., curved vs straight line, color distribution). Doing so would pave the way for more objective and systematic measurement of cognitive functions, while promoting a multidisciplinary approach.

References

1. Eaton J, Tieber C. The effects of coloring on anxiety mood, and perseverance. Art Therapy 2017. Taylor & Francis Online.
2. George A. Investigating the psychological benefits of adult coloring using a mixed method approach. Cbu.scholaris.ca 2023.
3. Maeda S et al. Associating Colors with Mental States for Computer-Aided Drawing Therapy Beyond Color Psychology. DOI 10.5013/IJSSST.a.24.01.03.
4. <https://diartgnosis.weebly.com/protocol.html>

A Mental Health project based on Colors according to the Theory of the Five Elements

#061

Tuy-Nga BRIGNOL^{1,2,*}, Jean-Marc STÉPHAN^{2,3,4}, Benjamin GALLAIS⁵, Arnaud BRIGNOL⁶

1. ASMAF-EFA (Association Scientifique des Médecins Acupuncteurs de France-Ecole Française d'Acupuncture)
2. French Journal "Acupuncture & Moxibustion", France / 3. Faculty of Medicine, University of Lille, France
4. SNMAF, Syndicat National des Médecins Acupuncteurs de France
5. University of Quebec at Chicoutimi, (UQAC), Canada / 6. Ecole de Technologie Supérieure, Montréal, Canada
*: presenting author

INTRODUCTION

- Unstable socioeconomic context => more mental health issues
- Need for people to better track their emotions
- Assess emotions with neurocognitive tests:
 - Questionnaires
 - Monotonous tasks
- Could we use a more user-friendly creative tool consisting of coloring a drawing to identify the five emotions according to Yin/Yang and the theory of the Five Elements?

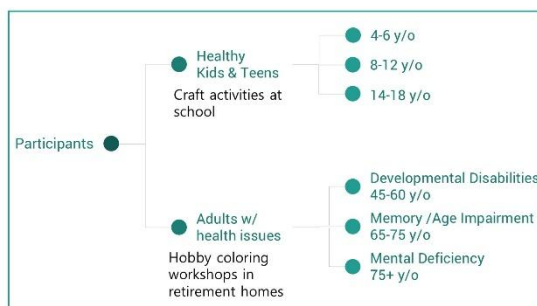
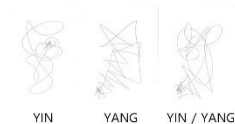
Five Elements Correspondence



Elements	Balanced Emotion	Unbalanced Emotion	Color
WOOD	Patience	Anger	Green
FIRE	Joy	Depression / Anxiety	Red
EARTH	Love	Worry	Yellow
METAL	Courage	Grief / Sadness	White
WATER	Calmness	Fear	Black

METHODS

- Drawings
 - Single stroke without lifting pen
 - Completed within the duration of one breathing cycle
 - Continuous line whose endpoint always return to starting point
- Three designs
 - YIN: only curved lines
 - YANG: only spikes
 - YIN-YANG: spikes + curved lines
- 12 possible directions for coloring*
- Possible colors:
 - Green (Wood element)
 - Red (Fire element)
 - Yellow (Earth element)
 - Black (Water element)
 - White (Metal element): uncolored part of the paper
- No artistic experience required
- Target Groups



RESULTS



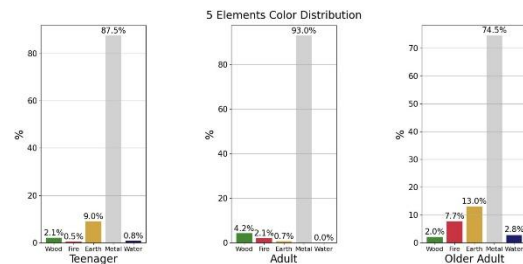
Teenager
Healthy



Adult
Developmental disabilities



Older Adult
Mental Deficiency



- Overall, participants enjoyed the experience:
 - Coloring was a great way to relax
 - They had a lot of fun.
 - They appreciated the opportunity to express creativity in a relaxed environment without expectations.
- Healthy young people generally used four colors
- Older people with severe mental impairment chose only one or two.
- No data on participants' emotional state was recorded at the time of the workshop.

CONCLUSIONS

- Emotional state of healthy young people and older people with mental health issues may be differentiated based on the number of chosen colors.
- The theory of correspondence between colors and the Five Elements could be applied to identify the presence of specific emotions.
- Generative Artificial Intelligence could be implemented to study the impact of different drawing parameters on the participant's emotional state (e.g., curved vs straight line, color distribution).
- Doing so would pave the way for more objective and systematic measurement of cognitive functions, while promoting a multidisciplinary approach.

References

1. Eaton J, Tieber C. The effects of coloring on anxiety mood, and perseverance. Art Therapy 2017. Taylor & Francis Online.
2. George A. Investigating the psychological benefits of adult coloring using a mixed method approach. [Cbu.scholaris.ca](https://doi.org/10.1080/10634269.2023.2238888) 2023.
3. Maeda S et al. Associating Colors with Mental States for Computer-Aided Drawing Therapy Beyond Color Psychology. DOI 10.5013/IJSSST.a.24.01.03.
4. <https://diagnosiss.weebly.com/protocol.html>

Contact: tn_brignol@hotmail.com