

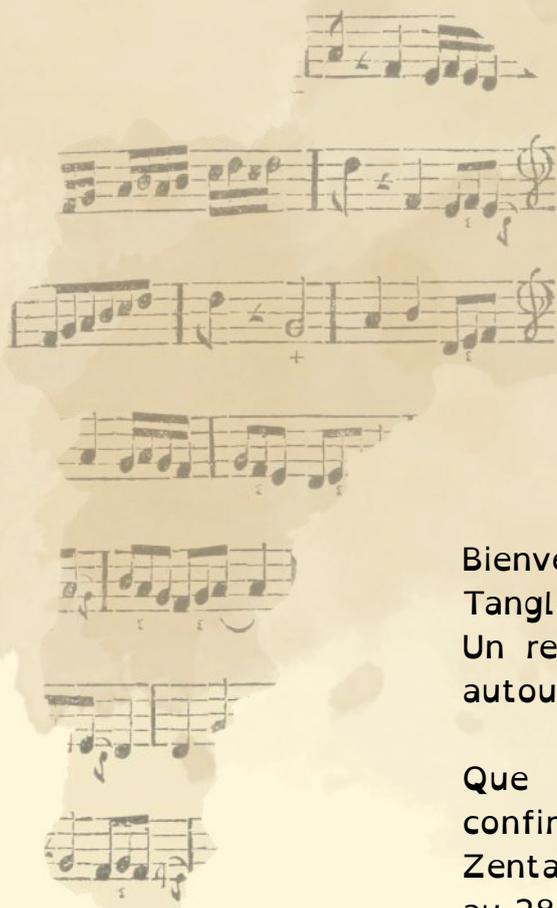
2025

MAI

des  
**TANGLES**  
dans ta vie !

du 17 au 28 mai 2025

Vous est proposé par les CZT  
Emeline, Nicole & Jessica



Bienvenue dans notre défi créatif de mai : "Mai des Tangles dans ta vie".

Un rendez-vous tout en douceur et en créativité, autour de la méthode Zentangle® !

Que vous soyez totalement débutant·e, artiste confirmé·e ou même CZT (Enseignant Certifié Zentangle), ce challenge est fait pour vous. Du 17 au 28 mai, nous vous proposons 12 défis inspirants, chacun accompagné d'une vidéo guidée par une CZT de notre promotion européenne CZT EU8.

Notre intention ? Vous offrir un moment pour vous recentrer, respirer, créer... Le tout dans une atmosphère bienveillante et ludique. Avec la méthode Zentangle, pas besoin de savoir dessiner : il n'y a pas d'erreur, seulement des occasions d'explorer, de lâcher prise et de se faire du bien.

Nous sommes trois CZT aux univers bien différents, unies par une même envie : partager les bienfaits de cette méthode à la fois artistique, relaxante et profondément humaine.





## Qui sommes-nous ?

**Emeline Belan**, se passionne très tôt pour tout ce qui est artistique (graphisme et loisirs créatifs), et s'intéresse à la santé mentale. En 2024, elle se forme en art-thérapie et à la méthode Zentangle, regroupant ses deux centres d'intérêt. Désormais CZT, elle partage sa passion en animant des ateliers en présentiel et en proposant des ateliers et vidéos en ligne.

Groupe Facebook : Traits de soi - Le cercle créatif zen

Instagram : @fantasticreaf

YouTube : [Emeline de Traits de Soi](#)

**Nicole Devylerre** a découvert la méthode Zentangle à un moment de sa vie où elle en avait le plus besoin. Cette méthode lui a été tellement bénéfique qu'elle décida de devenir CZT en 2024 pour partager avec le plus grand nombre. Elle partage sa passion pour la méthode à travers des ateliers en présentiel et des vidéos en ligne, pour apporter aux autres l'apaisement qu'elle a ressenti elle-même.

Groupe Facebook : Relaxation Nicole CZT

Instagram : @relaxation.nicole.czt

YouTube [Relaxation Nicole CZT](#)

**Jessica Fosse**, de formation enseignante, est passionnée de loisirs créatifs. Elle découvre la méthode Zentangle comme un art apaisant qui l'aide à apprivoiser son perfectionnisme et à cultiver le lâcher-prise. Aujourd'hui, elle partage avec enthousiasme cette pratique bienveillante à travers des vidéos, des méditations guidées et des défis créatifs.

Page Facebook : Jessicalix

Instagram : @jessicalix

YouTube : [Jessicalix](#)



Un rendez-vous créatif et apaisant avec vous-même Nous avons imaginé un fichier téléchargeable et imprimable pour vous guider à travers 12 défis Zentangle® doux et inspirants... à votre rythme.

Pour chaque défi, vous découvrirez :

- Une musique soigneusement choisie pour vous mettre dans l'ambiance et favoriser la détente. Pour l'écouter, clique sur le bouton : 
- Une invitation créative, simple et accessible.
- Une vidéo réalisée par une CZTEU8, avec un pas-à-pas que vous pouvez suivre... ou réinventer à votre façon !
- En index : le matériel utilisé (mais c'est optionnel)

Ce challenge est là pour vous faire du bien. Il n'y a rien à réussir, rien à « bien faire ».

Laissez-vous porter. Inspirez profondément. Créez. Lâchez prise.

Adaptez chaque défi à votre envie, à votre temps, à votre style. Ce moment est pour vous.

En cas de question ou de doute, nous sommes là pour vous répondre avec bienveillance.

Partagez vos créations si vous le souhaitez :

sur les groupes de Nicole ou d'Emeline, ou sur la page Facebook de Jessica.

N'oubliez pas d'utiliser le hashtag #maiDesTangles2025 pour qu'on puisse admirer vos œuvres !

Alors... prenez une grande inspiration... relâchez la pression... C'est le moment de vous reconnecter à votre créativité et de savourer un instant de calme rien qu'à vous.

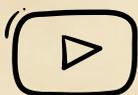
# Défi 1

**Musique : Yellow Submarine (The Beatles)**

**Couleur : jaune**

**Tangle : Icanthis - Zentangle**

**Consigne : créer une ambiance marine**



**Proposition de Magali Feige,  
à retrouver sur sa chaîne YouTube :**

**Tangle with Creazaline**

Retrouvez-la aussi ici   
Instagram : @creazaline

Neuropsychologue de métier, je suis littéralement tombée amoureuse du Zentangle parce que la méthode me permet de me connecter à ma créativité, ce dont j'avais toujours secrètement rêvé. En outre, j'ai pu découvrir par moi-même qu'en plus d'enchanter le quotidien, s'adonner régulièrement à utiliser la méthode Zentangle permet de vivre et de traverser l'adversité.

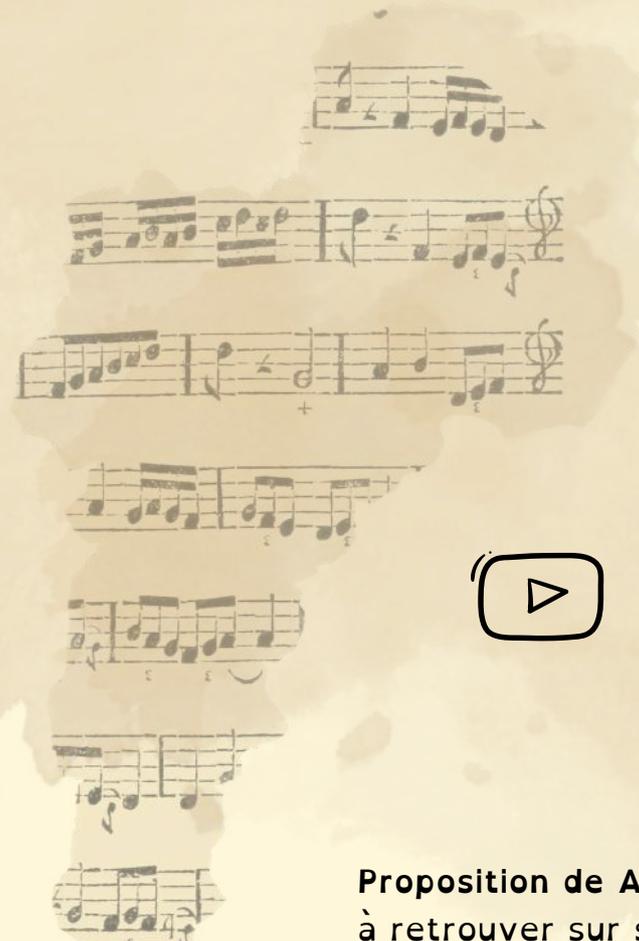
J'ai tout de suite adoré l'idée derrière le défi Mai des tangles : partir d'une musique est super motivant pour débiter une tuile ! Celle-ci peut inspirer un geste, un balancement par exemple, un rythme, un motif, une ambiance. C'est très très riche !



#maidestangles2025



# Défi 2

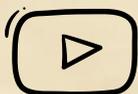


**Musique : La femme chocolat (Olivia Ruiz)**

**Couleur : chocolat !**

**Tangle : Measles - Judith Hopkinson (aka Yorkshire Tortoise)**

**Consigne : dessiner une silhouette de femme**



**Proposition de Aurélie Machon,  
à retrouver sur sa chaîne YouTube :**

**Pleine bulle**

Retrouvez-la aussi ici

Facebook : Pleine bulle

Instagram : @pleinebulle

Je vis à cent à l'heure (et c'est peu de le dire), j'ai envie de tout découvrir, de croquer la vie (qui passe si vite). Et quand j'ai découvert la méthode Zentangle, j'ai enfin trouvé une façon de vraiment ralentir et de souffler car c'est essentiel par moments pour garder cette énergie débordante !

J'ai tout de suite dit oui à ce challenge (j'aime être challengée dans la vie), puis au moment de me filmer je me suis dit "Mais dans quoi tu t'es embarquée Liloune ?" Clairement sortie de ma zone de confort, je suis d'autant plus fière d'être allée au bout du défi. Et je me suis régalée (au sens propre comme au figuré)... Mmm, c'est crô crô bon le chocolat ;- ) Et toi, tu aimes les défis ?



#maidestangles2025

# Défi 3

**Musique : Il est où le bonheur ?**

(Christophe Maé)

**Couleur : multicolore**

**Tangle : Henna drum - Jane Mackugler CZT**

**Consigne : utiliser un maximum de stylos/crayons/feutres différents**



**Proposition de Carole Coudurier,**  
à retrouver sur sa chaîne YouTube :  
**Zencalitimo**

Retrouvez-la aussi ici ↘  
Facebook : Zencalitimo  
Instagram : @zencalitimo

Coucou moi c'est Carole COUDURIER de @zencalitimo, CZT EU7 et CZT EU8. Quand j'ai découvert la méthode Zentangle j'étais en plein deuil et j'ai tout de suite accroché au concept de bienveillance, d'entraide et de procurer de la zénitude grâce à des motifs simples accessibles à tous. La vie est belle malgré les étapes qui nous font avancer. A nous de choisir le chemin qui nous apporte le bonheur.

Bravo et merci aux 3 organisatrices, excellente idée de mettre à l'honneur différentes CZT et ainsi faire connaître la méthode Zentangle aux personnes qui ne la connaissent pas ou de s'amuser entre nous. Je me suis lancée dans ce défi sans aucune préparation en amont, j'ai fait ma tuile en live avec vous avec les caprices de ma caméra. Mais après tout c'est pas ça le bonheur ? Être simple et vraie ?

#maidestangles2025



# Défi 4



**Musique** : Hymne à l'amour (Edith Piaf)  
**Couleur** : rose  
**Tangle** : 4cœurs - Nicole CZT  
**Consigne** : dessiner une ficelle en cœur

**Proposition de Annaïck M. Pagny,**  
à retrouver sur sa chaîne YouTube :  
**AnnaM Zen**

Retrouvez-la aussi ici ↘  
Facebook : AnnaM Zen  
Instagram : @anna.m.zen

Je suis Annaïck, alias Anna M., art-thérapeute en créativité et bien-être. J'aide les personnes atypiques à se reconnecter à leur calme intérieur grâce au dessin Zen.

La méthode Zentangle m'a aidée à traverser des moments compliqués et devenir CZT, c'est mon choix du cœur : transmettre ce qui m'a soutenue, à celles et ceux qui ont besoin de douceur et de sens.

Ose ralentir... et dessine comme par magie !

Ce défi m'a poussée à sortir de ma zone de confort : filmer, expliquer, enseigner... tout en jouant avec les contraintes créatives ! J'ai adoré partager ma première vidéo YouTube. Et surtout, ressentir l'élan joyeux d'un groupe de CZT bienveillantes et inspirées, où l'on dessine, apprend et transmet avec cœur.



#maidestangles2025

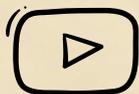
# Défi 5

**Musique : O Fortuna - Carmina Burana**  
(Carl Orff)

**Couleur : rouge**

**Tangle : Zenplosion Folds - Danni O'Brien**

**Consigne : tuile noire avec un papier rouge déchiré et collé dessus**



**Proposition de Patricia Nogaro,**  
à retrouver sur sa chaîne YouTube :  
[Patricia Nogaro](#)

Retrouvez-la aussi ici   
Facebook : Patricia Nogaro  
Instagram : @mayazen40230

Je suis Patricia Nogaro, coiffeuse mnémoénergéticienne dans la vie pro. Je me suis certifiée en CZT car j'ai connu la méthode Zentangle grâce à JijiHook sur Instagram et j'ai adoré.

J'ai voulu à mon tour essayer de partager cet art qui est accessible à beaucoup de monde, surtout à ceux et celles qui ne se croient pas capable de dessiner.

Il n'y a pas d'erreur dans la méthode Zentangle.

Ce défi m'a permis de sortir de ma zone de confort. J'ai été challengée par l'utilisation du papier rouge et de devoir faire une vidéo. Mais j'ai apprécié découvrir le tangle Zenplosion Folds que je ne connaissais pas.

 #maidestangles2025

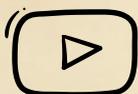
# Défi 6

**Musique : Paint it black (Rolling Stones)**

**Couleur : noir**

**Tangle : Evéa - Christelle Martin**

**Consigne : tache noire sur la tuile**



**Proposition de Valérie Mann,**  
à retrouver sur sa chaîne YouTube :

**Val Lili CZT**

Retrouvez-la aussi ici

Facebook : Val Lili CZT ↘

Instagram : @valliliczt

**Note de la CZT :**  
Dans la vidéo, je te  
montre comment  
préparer la tâche noire  
sur ta tuile, à laisser  
sécher avant de  
dessiner.

Toujours sur 1000 fronts, j'ai découvert la méthode Zentangle pendant le confinement COVID : une vraie révélation !

Fan de développement personnel et en perpétuel travail sur moi j'ai enfin trouvé une pratique alliant création artistique, lâcher prise, abandon de la perfection...

Me faire certifier fin 2024 était une évidence, enseigner pour en partager les bienfaits un projet à moyen terme !

Les Rolling Stones, je suis fan. Mais ce n'est pas la musique qui me vient à l'esprit pour pratiquer la méthode Zentangle : 1er challenge.

Découvrir un motif inconnu et l'enseigner, travailler uniquement en noir et explorer l'ombre et la lumière : un beau défi !

Une sortie de zone de confort pour moi : 1ère vidéo, pas de préparation et lâcher prise total ! J'adore et me suis surprise.

#maidestangles2025

# Défi 7

**Musique : Paradis Blanc (Michel Berger)**

**Couleur : tuile blanche**

**Tangle : Pop Cloud - Carla du Preez**

**Consigne : dessiner un fond en mode ghosting (au crayon, en légèreté)**



**Proposition de Nathalie Guillement,**  
à retrouver sur sa chaîne YouTube :  
**Auraline**

Retrouvez-la aussi ici ↘  
Facebook : Auraline  
Instagram : @auralineczt

Je suis enseignante et j'ai toujours fait des activités créatives. J'ai connu la méthode Zentangle il y a 3 ans et j'en suis tout de suite devenue « addict ». La méthode Zentangle me permet de lâcher prise, de déstresser, de me recentrer, de prendre confiance en moi... J'ai envie de partager tous ces bienfaits.

Ce défi c'est avant tout sortir de ma zone de confort, un tangle méconnu, filmer, expliquer, une première aussi pour moi.

#maidestangles2025

# Défi 8

**Musique : Cœur Grenadine (Laurent Voulzy)**

**Couleur : monochrome de rouge/rose**

**Tangle : Holiheart - Mélanie Marty CZT**

**Consigne : créer un fond aquarelle**



**Proposition de Emeline Belan,**  
à retrouver sur sa chaîne YouTube :

**Emeline de Traits de Soi**

Retrouvez-la aussi ici ↪

Facebook : Traits de Soi - Le cercle créatif zen

Instagram : @fantasticreafr (inspiration)

ou @traitsdesoi (pro)

J'ai à cœur de créer une communauté forte entre les CZT de ma promotion, c'est pourquoi j'ai invité Nicole et Jessica pour co-crérer ce challenge et ensuite faire participer nos autres camarades.

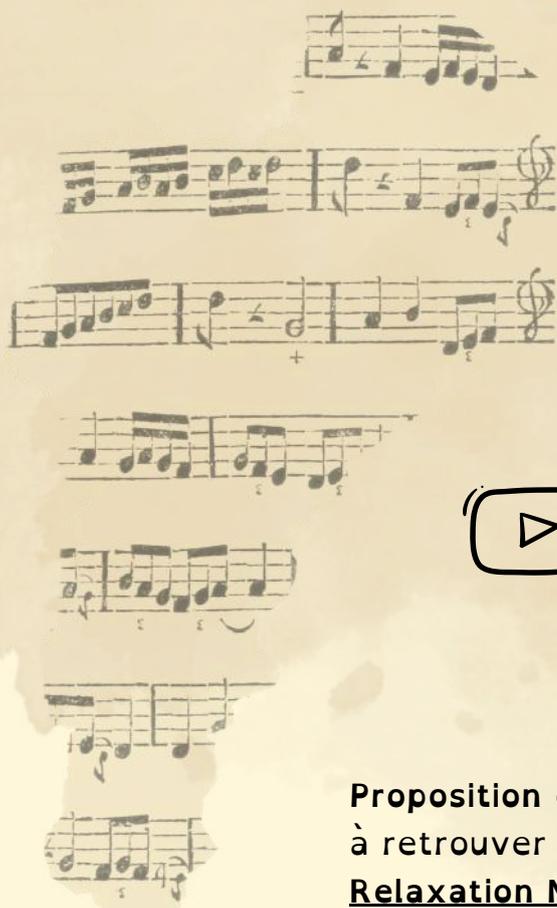
Toute la préparation de ce challenge a été un grand défi pour moi et je suis ravie aujourd'hui de le voir se concrétiser et de vous proposer ma vidéo pour ce défi 8.

Pour ce défi, j'ai choisi une tuile 3Z pour accueillir des motifs remplis d'amour et de douceur. J'espère que ma proposition vous plaira et j'ai hâte de découvrir vos versions, que vous ayez suivi mon exemple ou non.

**Note de la CZT :**  
Nous commencerons par réaliser un fond aquarelle, à laisser sécher avant de dessiner.

#maidestangles2025

# Défi 9



**Musique : I'll Be There for You (The Rembrandts)**

**Couleur : violet**

**Tangle : FramFri - Emeline Belan CZT**

**Consigne : créer un fond violet dans/derrière le cadre FramFri**

**Proposition de Nicole Devylerre,  
à retrouver sur sa chaîne YouTube :  
Relaxation Nicole CZT**

Retrouvez-la aussi ici ↗  
Facebook : Relaxation Nicole CZT  
Instagram : @relaxation.nicole.czt

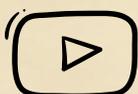
Je ne pouvais pas garder cette méthode Zentangle juste pour moi. La partager avec le plus grand nombre pour ses bienfaits sur le stress, le lâcher prise, l'estime de soi est devenu essentiel.

J'ai désiré initier ce challenge, avec Emeline et Jessica parce que c'est une bonne façon de motiver. Chacune de nous a apporté un peu d'elle-même.

**Note de la CZT :**  
Nous commencerons par réaliser un fond "bulle", à laisser sécher avant de dessiner. Les instructions sont sur ma chaîne

#maidestangles2025

# Défi 10



**Musique :** I'm like a bird (Nelly Furtado)

**Couleur:** plume de paon (bleu, orange, vert)

**Tangle :** Zaon - Carole CZT

**Consigne :** ficelle roue de paon

**Proposition de Anne-Flore Villette,**  
à retrouver sur sa chaîne YouTube :

**ArtFlowzen**

Retrouvez-la aussi ici ↘

Facebook : ArtFlowzen

Instagram : @artflowzen

Je suis Anne-Flore Villette (ArtFlowzen) CZTEU8, praticienne en Art-Thérapie et Coach en Psychologie Positive, professeure à l'Ateliers les Oiseaux Bleus (École d'Art et d'Artisanat d'Art), je propose des ateliers en présentiel : sur Cormeilles-en-Vexin (dans le 95 et alentour).

Je suis devenue CZT car la méthode Zentangle a été une aide précieuse pour me relever de mon burn-out. Consciente de son impact positif sur le bien-être psychique, je souhaite l'enseigner au plus grand nombre afin de transmettre ses multiples bénéfices.

J'ai tout de suite été inspirée par ce défi du jour 10 ! Cette musique, je l'écoutais pendant mon adolescence ! Le paon est un animal juste magnifique et que j'adore ! Avec mes couleurs préférées, quoi de mieux ? C'était un grand défi pour moi cette vidéo car je ne suis pas du tout à l'aise pour parler sans avoir de personne physique en face ^^' mais il faut bien se jeter à l'eau, c'est comme ça qu'on avance et qu'on progresse :)



#maidestangles2025

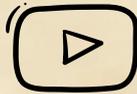
# Défi 11

**Musique:** Diva Dance (Le cinquième élément)

**Couleur :** Noir et jaune

**Tangle :** Diva dance - Zentangle

**Consigne :** tangler Diva Dance en noir sur une tuile bijou fond jaune ou papier de couleur



**Proposition de Jessica Fossez,**  
à retrouver sur sa chaîne YouTube :

**Jessicalix**

Retrouvez-la aussi ici

Facebook : Jessicalix

Instagram : @jessicalix

**Note de la CZT :**  
Nous commencerons  
par réaliser un fond à  
la peinture acrylique, à  
laisser sécher avant  
de dessiner.

J'ai adoré tangler sur cette musique culte, tirée d'un film que j'aime beaucoup. C'était une première pour moi avec la tuile Bijou, et quelle belle découverte ! Travailler sur une petite surface m'a permis d'explorer autrement, avec plus de finesse et d'intuition. J'ai cherché à faire danser les tangles au rythme de la musique... et le voyage fut intense et inspirant.

Merci à Nicole et Emeline et aussi à toutes les CZT invitées pour leur générosité, leur talent et leur envie de partager leur univers avec douceur et passion.

Ce challenge est bien plus qu'une suite de vidéos : c'est une invitation à ralentir, respirer, créer, et surtout, se faire du bien. Merci à vous toutes et tous qui nous suivez avec curiosité et bienveillance.

#maidestangles2025

# Défi 12

**Musique : C'est la Ouate (Caroline Loeb)**

**Couleur : gris et blanc**

**Tangle : Frozen Nandini - Elisabeth Hillerud CZT**

**Consigne : utiliser du coton**



**Proposition de Nicole, Emeline et Jessica,  
à retrouver sur leurs chaînes YouTube :**

**Relaxation Nicole CZT**

**Emeline de Traits de Soi**

**Jessicalix**

Pour ce dernier défi, nous avons décidé de vous faire une proposition en 3 parties, aux côtés des 3 organisatrices de ce challenge.

C'est un nouveau défi pour nous, de devoir composer les unes à la suite des autres, sans concertation préalable. Nicole a eu la lourde tâche de démarrer et de choisir le support et la ficelle pour nous toutes. Elle a tangle le tangle imposé, Frozen Nandini. Emeline a continué la tuile, en apportant du contraste. Et, enfin, Jessica s'est occupée de la dernière partie de la tuile et a rempli la consigne d'ajouter un peu de coton.

Nous espérons que cette vidéo à trois mains vous plaira.  
Retrouvez la vidéo en intégralité sur l'un de nos trois chaînes.

 #maidestangles2025



Nous espérons que vous avez pris autant de plaisir à tangler que nous en avons eu à imaginer ce challenge pour vous.

Merci du fond du cœur pour votre présence, votre créativité et votre confiance tout au long de cette aventure.

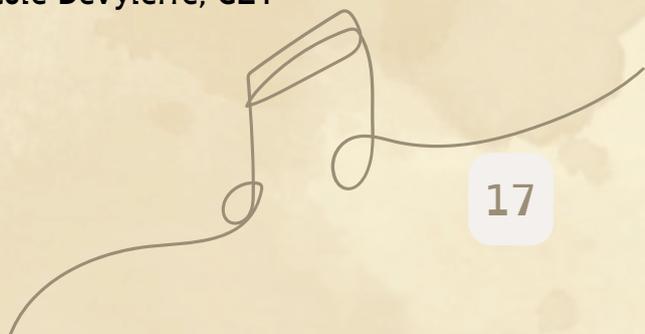
Un immense merci également à toutes les CZTEU8 qui ont généreusement contribué à ce défi avec passion et bienveillance.

Que cette parenthèse créative vous ait offert calme, joie et inspiration... et qu'elle continue de résonner dans votre quotidien.

On vous dit à très bientôt pour de nouvelles explorations zen et créatives !

*Emeline Jessica Nicole*

Ce document est la propriété exclusive de Jessica Fosse, Emeline Belan et Nicole Devylerre et ne peut être copié, enregistré ou redistribué sans leur autorisation écrite.  
© 2025 Jessica Fosse, CZT - Emeline Belan, CZT - Nicole Devylerre, CZT



## Index : Liste du matériel utilisé par les CZT

*Cette liste est informative. Il n'y a pas besoin d'avoir ce matériel pour participer. Faites avec ce que vous avez à disposition.*

### Défi 1 :

Tuile carrée blanche (9x9cm)  
Aquarelle jaune  
Pigma micron 01 et/ou pigma micron PN  
Crayon de papier  
Estompe ou deux tortillons  
Crayon pastel blanc  
Gelly roll blanc 10

### Défi 2 :

Tuile Phi blanche (12,7x7,9cm)  
Pigma micron 01 marron  
Pigma micron 01 noir  
Feutre de précision plus gros marron (au moins 05)  
Crayon de papier  
Tortillon/estompe  
Gelly roll pailleté doré  
Pastels pour ombrer (ocre et sépia)

### Défi 3 :

Tuile phive blanche (12,7 cm x 12,7 cm)  
Micron bleu, rose, jaune, vert, noir et marron  
Crayon de couleur aquarellable

### Défi 4 :

Tuile Zendala blanche (rond de Ø12cm)  
Crayon graphite  
Estompe/tortillon  
Pigma Micron 01 noir  
Pigma Micron 05 rose  
Faber-Castell 08 rose  
Uniball Signo rose pailleté

### Défi 5 :

Tuile Apprentice noire (11,5x11,5 cm)  
Stylo Gelly roll blanc 08  
Crayon blanc  
Tortillon  
Papier rouge type papier de soie  
Colle à papier

### Défi 6 :

Tuile Zendala blanche (rond de Ø12cm)  
Feutre noir ou peinture au choix  
Feutre de précision noir  
Gelly roll blanc (encre gel)  
Crayon graphite noir pour l'ombrage  
Crayon blanc pour la lumière  
2 tortillons ou estompes

### Défi 7 :

Tuile Zendala blanche (rond de Ø12cm)  
Feutre de précision noir  
Feutre de précision gris  
Crayon graphite  
Tortillon

### Défi 8 :

Tuile 3Z blanche (triangle équilatéral de 8,8cm de côté)  
Feutre aquarellable rouge  
Pinceau + eau + papier absorbant  
Feutre Bic Intensity Fine rouge  
Feutre Bic Intensity Fine rose  
Crayon de couleur rose  
(Prismacolor Premier PC 929)  
Estompe  
Gelly roll blanc 10

### Défi 9 :

Tuile Zendala blanche (rond de Ø12cm)  
Feutre de précision noir  
Crayon graphite 2B  
Estompe

### Défi 10 :

Tuile Zendala blanche (rond de Ø12cm)  
Pigma Micro 01 noir  
Pigma Micro PN noir  
1 crayon  
Crayons aquarellables (1 orange, 1 bleu ciel, 1 bleu foncé, 1 vert clair et 1 vert foncé)  
Gelly roll blanc 10  
Pinceau + eau + papier absorbant  
Pigment pur or (ou fard à paupières couleur irisée doré/bronze) avec 1 pinceau + bombe fixatrice (pour pastel ou laque à cheveux)

### Défi 11 :

Tuile bijou blanche (5x5cm)  
Pinceau fin  
Un petit peu d'acrylique jaune  
Stylo Pigma Micron PN  
Crayon graphite gras  
Tortillon

### Défi 12 :

Tuile Apprentice blanche (11,5x11,5 cm)  
Feutre fin 01  
Crayon graphite 2B  
Estompe