

<https://larcenciel.be/spip.php?article362>



# Introduction à la formation MANDALA

- MANDALA - STAGES, FORMATIONS et ATELIERS MANDALA -

Date de mise en ligne : jeudi 8 janvier 2015

---

Copyright © LARCENCIEL - site de Michel Simonis - Tous droits réservés

---

# Sommaire

- [INTRODUCTION](#)
- [Pratiquement ?](#)
- [UN RÉSEAU PÉDAGOGIQUE](#)

LE MANDALA :  
OUTIL DE RECENTRAGE,  
D'ORIENTATION ET DE CROISSANCE

## INTRODUCTION

Les dessins centrés ou mandalas sont des représentations symboliques de la vie. L'utilisation consciente de ces formes est source de rééquilibrage, de recentrage, de réharmonisation avec soi-même et avec le monde.

Dans toutes les traditions cette forme fait appel à la concentration et à l'intériorisation.

Le cercle et le point nous renvoient symboliquement à la structure même de la vie macrocosmique et microcosmique.

Le cercle est la matrice de vie, l'enveloppe contenant et rassurante, nécessaire pour maintenir la cohésion de l'ensemble et protéger de l'extérieur. C'est la structure symbolique de la cellule initiale. A l'image de la cellule, cette forme semble porter « l'in-formation » de l'Unité au coeur de la diversité.

Ainsi aujourd'hui, le Mandala est un des outils qui répond à notre quête de sens. (Voir les notes [\[1\]](#) [\[2\]](#))

## Pratiquement ?

Un des moyens est de choisir une forme, traditionnelle ou non, préalablement dessinée et de la personnaliser avec les couleurs et les matières. La personne se trouve alors dans une situation de créativité et de plaisir, dans une structure rassurante, avec une organisation stable et une limite précisée, ce qui favorise la détente, le calme et le recentrage. Utilisé avec les enfants ou toute personne en état de stress, le mandala permet l'équilibrage des deux hémisphères cérébraux, ce qui est (devrait être) le fonctionnement naturel du cerveau.

Une autre approche est la création de son mandala pour exprimer et représenter symboliquement son état intérieur et psychique du moment. Dans le jeu libre des couleurs, des matières et des formes, c'est un moyen de recontacter ses forces vives, de se relier à l'essentiel. C'est déposer ce qui empêche d'avancer et de s'épanouir, c'est retrouver ses repères intérieurs et se remettre dans sa verticalité.

Créer un mandala avec l'intention de l'offrir, l'utiliser comme un support de connaissance, de sagesse ou de méditation sont encore d'autres moyens d'utilisation.

Avec les groupes, il existe différentes façon d'organiser un travail de création collective, qui ouvre au sentiment d'appartenance, de se sentir pleinement soi et reconnu dans le cercle de la communauté. Le mandala de groupe créé avec des éléments naturels y apporte une dimension d'unité avec la nature.

Ainsi, les champs d'applications de cet outil sont multiples.

La formation que je propose, en cohérence avec le cheminement de Marie Pré, se situe dans le cadre de la neuro-pédagogie. Elle s'appuie sur ce que l'on sait maintenant du fonctionnement cérébral et de ses implications pour l'enseignement et l'éducation.

La formation permet d'intégrer les notions indispensables à la pratique et à l'animation d'activités basées sur le mandala ou "Dessin Centré".

## UN RÉSEAU PÉDAGOGIQUE

Au cours des 15 dernières années, un réseau spontané de recherche s'est créé autour de Marie Pré et continue de grandir.

Le nom de "Marie Pré" (<http://mariepre.net>) recouvre maintenant une collection d'albums de coloriage pour tous âges ([www.hermitage-atelier.com](http://www.hermitage-atelier.com)), un collectif de recherche, le "réseau pédagogique Marie Pré", une équipe de formateurs et des praticiens ayant expérimenté depuis des années le "dessin centré" auprès de différents publics.

Les praticiens du réseau proposent en France, en Belgique, en Suisse, en Espagne et, bientôt en Amérique du Sud, des stages de découverte, d'initiation et d'expérimentation chacun dans son registre particulier et dans son secteur géographique.

Au sein de ce réseau, des formateurs pédagogiques, ayant une longue expérience de ce travail, retransmettent la pédagogie élaborée par Marie Pré au cours de ses années de recherche. Une dizaine de formateurs sont actuellement habilités à proposer les quatre niveaux de la Formation Générale, Marie Pré assurant elle-même la suite de la formation, dans une optique de validation, de consolidation et de synthèse.

---

[1] Le psychanalyste Carl Jung, qui a introduit le mandala en Occident en 1928, associait le Mandala au Soi et y discernait le besoin éprouvé par chaque être humain de vivre pleinement son potentiel, de réaliser sa personnalité dans son intégrité. Jung a compris que lorsqu'on s'en sert comme support de méditation, de guérison personnelle ou de réalisation, le mandala nous aide à trouver notre centre et à nous reconnecter au monde extérieur. "A coordonner votre cercle avec le cercle universel", dit Campbell. Plus nous reconnaissons le modèle du mandala, plus nous sommes capables de vivre en harmonie, reliés au monde qui nous entoure."

[2] "Nous percevons les mandalas de l'extérieur, mais aussi de l'intérieur, des profondeurs même de notre âme (dans nos rêves, notre imaginaire, nos peintures, nos expériences spirituelles). Se tourner vers un mandala est une tentative naturelle de rééquilibrage, voire d'auto-guérison. Là où nous sommes en danger de nous perdre, les mandalas nous aident à retrouver notre identité, notre noyau intérieur..." écrit Brigitte Spillmann-Jenny, du C. G. Jung Institut à Zurich.