

<https://larcenciel.be/spip.php?article145>



Mandala, outil anti-stress

- MANDALA - INTRODUCTION AU MANDALA -



Date de mise en ligne : jeudi 11 septembre 2008

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

Sommaire

- [le Mandala, outil de croissance](#)
- [Références et sources](#)
- [Résumé](#)

Article paru dans les ACTA Bütgenbach 2001, AFAPMS [1]

Directement fondés sur le travail de Marie Pré, les deux ateliers animés par Michel Simonis à Bütgenbach en mars 2001,

- "MANDALA, OUTILS ANTI-STRESS" et
 - "MANDALA, PORTE VERS UN CHOIX VOCATIONNEL"
- se basent sur une même conception du mandala, dont on lira ci-dessous une présentation succincte.

Le premier atelier est devenu un classique : il résume un stage de deux jours qui s'adresse aux enseignants de tous niveaux, aux travailleurs sociaux, aux éducateurs, thérapeutes, soignants, parents et à toute personne qui veut se recentrer, s'apaiser ou retrouver le plaisir de créer, être en harmonie avec elle-même, se donner du temps pour soi-même...

Le deuxième atelier, lui, était expérimental :

il visait tant des adultes en questionnement professionnel que des grands adolescents cherchant à s'orienter dans le maquis des études et des profession.

Comment le coloriage de mandalas peut-il aider à recontacter et faire émerger le projet personnel souvent recouvert par les déterminants familiaux, les programmations diverses qui se sont accumulées au cours de l'éducation ?

Puisque le mandala est envisagé comme outil de recentrage, il permet, par le coloriage ou le dessin, de se reprendre en main, de retrouver son axe et son centre, de se retrouver soi, un "soi" qui s'est peut-être perdu, de longue date...

le Mandala, outil de croissance

Colorier un dessin centré (ou Mandala), créer ou contempler un Mandala n'est jamais anodin...

"Un cercle, un point central". Ou "un carré, un cercle, un point central... De tout temps, sur tous les continents, les hommes se sont exprimés sur ce schéma universel, avec leur style propre, leur vision du monde, leur sensibilité culturelle, leur tradition spirituelle... et nombreux sont ceux qui, d'Orient en Occident, se sont intéressés à cette représentation visuelle, parfois complexe, toujours fascinante et mystérieuse de la vie."

Par exemple, dans le bouddhisme tibétain, le Mandala constitue une "carte topographique" de la réalité intérieure et

un support visuel de la méditation.

Ce pèlerinage vers le centre de la conscience se retrouve dans d'autres traditions spirituelles, répondant à cette quête de l'origine, cette quête de sens qui habite tout être humain (Mythe de Thésée et du Minotaure, Labyrinthes, pèlerinages...)

En Occident :

- certaines psychothérapies inspirées de Jung utilisent la pratique du Mandala. Dans une quête de sens, un appel vers Soi, cette pratique peut devenir initiation.

- Les découvertes en neuropédagogie ont montré que la pratique même du coloriage d'un Mandala ou l'utilisation du schéma heuristique (présentation centrée, non linéaire) dans tout apprentissage, s'adresse au cerveau dans sa globalité. Dans ce contexte, le Mandala, par sa structure même, à un effet d'apaisement, de centrage, et entraîne une restructuration cérébrale.

- Par ailleurs, créer un Mandala - Miroir de l'Être - est une aventure personnelle d'une toute autre envergure, qui interdit toute évaluation, tout jugement de valeur, et se révèle en général dynamisante, stimulant le désir de créer, et de se connaître mieux.

Il est donc utile de distinguer différentes pratiques : le coloriage comme outil pédagogique et de recentrage, la création pour le plaisir et la (re)découverte de ses potentialités créatrices, la création comme travail sur soi, la contemplation ou l'exécution d'un Mandala traditionnel comme moyen d'entrer en résonance avec une culture, une tradition religieuse ou les zones inconnues de notre âme profonde.

Quelque soit l'objectif, cet "outil puissant" mérite d'être approché avec respect, discernement et humilité.

D'après Marie-Eve Guibert, Professeur de Yoga

De plus en plus d'enseignants s'intéressent, découvrent, utilisent les dessins centrés, les schémas heuristiques et les mandalas dans leur classe, tantôt comme outils de recentrage et de concentration, optimisant les conditions d'écoute et d'attention, tantôt comme moyens d'organiser et de structurer la pensée, facilitant la compréhension et la mémorisation. Comme ces outils favorisent aussi l'éveil sensoriel et la créativité, ils sont en définitive des outils de renforcement de l'estime de soi et du plaisir d'être soi.

Le travail proposé est directement relié à la neuro-pédagogie. Celle-ci tente d'établir une passerelle entre ce que l'on sait actuellement du fonctionnement cérébral et les situations scolaires d'apprentissage.

"Le mandala fait partie des techniques de "recentrage" qui permettent à l'enseigné et à l'enseignant de se mettre dans les meilleures conditions de calme et de vigilance pour aborder l'effort cérébral" (*Marie Pré*)

"Le coloriage de mandalas apaise l'agitation mentale, favorise le retour au calme, aide à faire l'expérience du silence habité." (*Brigitte TRANKIEM*). Dès lors, il n'est pas étonnant de le voir apparaître aussi dans les milieux les plus divers, dans les hopitaux, auprès des personnes gravement malades ou en fin de vie, dans les services de soins palliatifs... Il favorise le partage du vécu intérieur avec les soignants et facilite ou rétablit le dialogue avec les proches.

Tandis que le coloriage du Mandalas (ou desssins centrés) se révèle être un outil non seulement de détente et d'apaisement intérieur, mais aussi de centration et de (re)structuration de la personnalité, il permet aussi des retrouvailles avec sa créativité, la découverte d'autres traditions culturelles et spirituelles, y compris au sein des

classes multiculturelles. Des liens sont à faire aussi avec la "neuro-pédagogie" et le travail avec les schémas heuristiques, vers une autre façon de penser, plus systémique, circulaire, globale ou holistique).

"Dans les observations concernant l'ensemble du groupe, il était toujours question d'une concentration progressivement plus soutenue, sur un plus long terme, avec une diminution de l'agitation motrice ou de l'agressivité latente du groupe. Concernant les individus, le résultat obtenu au niveau du dessin proprement dit était généralement valorisant et renforçait l'estime de soi. La structure déjà organisée opère un effet contraphobique, procurant au sujet un modèle rassurant d'organisation de son monde."

(Michèle Rodé, Psychothérapeute à Neuchâtel, en Suisse, in "Mandala, ouverture ou enfermement ?" Art et Thérapie, déc. 1997)

Le mandala possède une double efficacité : conserver l'ordre psychique, le rétablir s'il a disparu. Le rappel du centre, implicite à chaque moment du travail, unifie et rééquilibre.

*"Mais pourquoi le cercle ?
Un point qui se place dans le cercle,
Qui se trouve dans le carré,
Et dans le triangle :
Si vous trouvez le point, vous êtes sauvés,
Tirés de peine, d'angoisse et de danger."*

(Maxime des Compagnons)

Il est à noter que la pratique du Mandala, dans notre optique, exclut très nettement toute interprétation, de quelque nature qu'elle soit, et tout jugement de valeur. L'attention se porte non sur la production finale, mais sur l'expérience vécue pendant le coloriage ou la création.

Michel Simonis, 2001

Références et sources

Notamment la "neuro-pédagogie"(passerelle entre les neurosciences et la Pédagogie) :

- Hélène TROCMÉ-FABRE : "J'apprend, donc je suis", Ed. d'organisation, 1987 (Poche, 1994) et
- Le métier d'apprendre, le seul métier durable aujourd'hui, Ed. d'organisation, 1999.
- Voir aussi "Neurosciences et Sciences cognitives", in La pédagogie du XXe siècle, dir. Avanzini, Dunod.

- WILLIAMS, Linda, Deux cerveaux pour apprendre, éd. d'Organisation, 1986
- BARTH, Britt-Mary, L'apprentissage de l'abstraction, ESF, 1988
- Tony BUZAN, "Une tête bien faite" () et "Dessine-moi l'intelligence" (1996), Ed. d'Organisation,
- Brigitte TRANKIEM, "Stress, Attention, Action", (1995) Nathan pédagogie dans la collection "Outils pour la classe".
- Marie PRE, "neuro-pédagogie et Mandala", livret d'accompagnement aux fichiers "mandalas".

- CHEVALIER J. et GHEERBRANT A., Dictionnaire des symboles, mythes, rêves, coutumes, gestes, formes, figures, couleurs, nombres, R. Laffont, 1982

– Les fichiers Mandalas de Marie Pré :

Outre "Neuro-pédagogie et Mandala", et un deuxième livret d'accompagnement "Dessin centré, mandala, dix années d'expérimentation, données pratiques et témoignages", rédigés par Marie Pré, (et regroupé maintenant dans un seul cahier), quinze fichiers de mandalas à colorier, dessinés par Marie Pré, Christian Pilastre, Michel Simonis, Christian Tual, Dominique Lemouel, Carol Gygax, Nathalie Van Laer, sont édités par "diffusion Marie Pré", l'hermitage, 14 380 St SEVER - CALVADOS (France) www.hermitage-atelier.com.

Pour la Belgique, commande possible auprès de la librairie "Le tiers du quart", rue Netzer, 7, 6700 ARLON (tél. /Fax : 063 / 23 66 26) et dans le réseau des libraires pour enfants (L'oiseau Lyre (Visé), La Parenthèse (Liège), Le Long Courrier (Chénée), La Dérive (Huy), Au Petit Prince (Nivelles), Le Grand Méchant Loup (LLN), Le Rat Conteur (Woluwé St L), Chante-libre (Tournai)...

Résumé

Le mot MANDALA désigne une image organisée autour d'un point central. C'est une manifestation symbolique de la vie, du psychisme et de la croissance à partir d'un point nourricier.

Moyen pédagogique d'organisation de la pensée, et outil de réharmonisation, le mandala s'adresse aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Sur le plan personnel comme dans les classes et les cours, il aide à s'organiser contre la dispersion, à se consolider, à se "recentrer". Il peut être un vecteur d'estime de soi, de respect mutuel et de reconnaissance inter-culturelle.

La pratique - collective ou individuelle - du mandala permet à chacun de mieux se connaître, de se structurer si nécessaire, de se situer dans la vie et dans ce qui l'entoure. Elle touche aux axes qui fondent nos choix fondamentaux de vie. Il n'est pas rare que le simple coloriage ouvre sur des questions sur soi, des questions de choix. C'est aussi, tout naturellement, l'occasion d'une rencontre avec soi-même.

Différentes applications des Mandalas et des schémas heuristiques en pédagogie peuvent être envisagées (pratique dans les classes, individuellement ou avec des groupes informels, comme activité créatrice dans l'école ou comme insertion dans des processus de choix vocationnel et d'orientation), tant dans l'enseignement professionnel que dans l'enseignement fondamental ou l'enseignement spécial.

[1] L'AFAPMS, L'Association francophone des agents des Centres psycho-médico-sociaux, regroupe des agents PMS des trois réseaux de la Communauté française de Belgique et organise tous les trois ans un congrès de quatre jours à Bütchenbach.