

Qu'est-ce qu'un mandala ?

# Le mandala, outil de recentrage, d'orientation et de croissance

mercredi 13 juin 2007

***"Ah, ici, c'est bien, on peut choisir !" dit la petite fille à Chantal, art-thérapeute, qui lui propose de colorier un mandala. "Ce n'est pas comme à l'école, où la maîtresse nous en donne à colorier et on ne peut pas choisir". Exemple de dérive. A cette pression normalisante de l'école de faire faire à tous la même chose au même moment, même le mandala n'échappe pas. C'est bien dommage parce que le mandala, ce n'est pas un coloriage comme les autres..."***

## Sommaire

- [Outil de croissance et de guérison](#)
- [Et pratiquement ?](#)

LE TERME "MANDALA" vient du Sanscrit. Il a été traduit approximativement par le mot "cercle", et va servir à désigner toute figure organisée autour d'un repère central. Mais un mandala est bien d'avantage qu'une simple forme. Il évoque la structure symbolique de la cellule initiale, matrice de Vie, avec son enveloppe contenante et rassurante.

La vision intégrée du monde que représente le mandala, à laquelle certaines religions orientales adhèrent depuis longtemps, commence aujourd'hui à émerger dans les cultures religieuses et laïques d'Occident.

Le centre évoque une pierre tombée dans l'étang et à partir de laquelle naît et se développe le mouvement originel ou le point germe dans le noyau d'où va croître le fruit ou la plante, ou encore le noyau de la cellule qui contient l'ADN, réservoir de notre potentiel qui va se révéler et se développer au cours de la vie de chacun.

Nous constatons que le centre, point unique, symbole d'unité, de totalité et de perfection, est nécessaire à la croissance. L'intérêt et la force du cercle est d'être relié au centre, telle la roue qui va pouvoir fonctionner grâce à la présence du moyeu central stable, d'où part et revient le mouvement.

## Outil de croissance et de guérison

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. Plus nous reconnaissons le modèle du mandala, plus nous sommes capables de vivre en harmonie, reliés au monde qui nous entoure." [1]

"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 Spillman-Jenny du C. G. Jung Institut à Zurich. [2]

## Et 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. A ce sujet, je vous invite à aller voir, très concrètement, les règles que nous adoptons [pour l'activité de coloriage](#).

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.

On peut aussi créer un mandala avec l'intention de l'offrir, ou l'utiliser comme un support de connaissance, de sagesse ou de méditation.

Avec les groupes, il existe différentes façon d'organiser un travail de création collective centrée.

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

En ouvrant grands vos yeux et en prenant le temps de regarder autour de vous, vous serez surpris d'observer des multitudes de mandalas, et c'est aussi une recherche passionnante à faire avec les enfants.

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

Ainsi aujourd'hui, le Mandala est un des outils qui répond à notre quête de sens.

Il est un moyen d'entrer en contact avec notre potentiel, la source même de la vie au plus profond de notre être, de retrouver notre vocation unique pour laquelle chaque humain est destiné.

Michel SIMONIS

*D'après un article de Chantal JOUSSET - Art-thérapeute.*

article rédigé pour "Chemin faisant" (Averbode)

---

## Notes

[1] Bailey Cunningham, "Mandala, voyage vers le centre", Le courrier du Livre, Paris, 2002, livre dont je recommande chaleureusement la lecture.

[2] Préface du livre de B. Cunningham