

# MANDALA : quelques consignes de travail

mardi 12 juin 2007

**Cette activité doit être une détente.  
Elle ne doit jamais être obligatoire.**

- Le travail doit se faire dans le silence
- Il est recommandé :
  - au début de la journée
  - avant un travail intellectuel
  - dans les moments de dépression ou d'excitation
  - avant les repas (anorexie, boulimie)
  - avant de s'endormir
  - en cas d'insomnie.
- Les dessins peuvent être agrandis ou diminués selon le temps dont on dispose.
- On doit avoir à sa disposition une gamme variée de couleurs (encres fluides, crayons de couleur, pastels fins...)
- On choisit librement l'un ou l'autre des mandalas.
- Les figures simples sont destinées aux plus jeunes, mais les adultes peuvent enrichir le dessin à leur guise avant la mise en couleur.
- On observe son état intérieur avant et après le travail.



Attention ! Ce travail débouche naturellement sur la création personnelle, mais les résultats intérieurs obtenus ne sont pas identiques :

- coloriage = relaxation
- création = remue-ménage !

---

*A cela j'ajoute quelques principes essentiels pour le travail du mandala avec les enfants ou les adolescents.*

1 - Cette activité ne doit **jamais** être **obligatoire**.

Il n'est pas question d'imposer un dessin, des couleurs ou une façon de faire, ni de corriger ou faire des remarques pendant ou après le coloriage. Celui-ci doit être entièrement libre, et le motif choisi librement dans une gamme de dessins proposés. La seule chose qui sera imposée - et qui sera spontanément respectée - est la structure du dessin choisi.

On incite les enfants à terminer le mandala commencé avant d'en choisir un autre.

2 - si on fait faire des mandalas à d'autre, **en faire soi-même** : faire avec eux, comme eux, ou, en tout cas, avoir expérimenté pour soi le coloriage et/ou la création de mandalas.

3 - **ne jamais interpréter** le mandala colorié de quelqu'un d'autre. On ne fait de commentaires que sur le sien par sur celui des autres.

4 - **ce qui importe**, ce n'est pas le résultat final - la production - mais ce qui s'est passé pendant le coloriage - le processus.

5 - il est donc important **que chacun ait l'occasion de s'exprimer** sur ce qui s'est passé pour lui pendant le coloriage : ce qu'il a ressenti, pensé, les images ou souvenirs qui lui sont venus, et qu'il puisse partager cela avec les autres, sans que ce partage ne soit jamais obligatoire, bien entendu.

Pour mieux connaître la méthode, le livret "*Mandala Outil de croissance, guide théorique et pratique*" de **MARIE PRE**, Diffusion Marie Pré vous donnera toutes les chances d'un travail fructueux. Et, pour celles et ceux qui veulent aller plus loin, il y a les stages organisés en France, en Suisse et en Belgique par les membres du "Réseau MARIE PRE". En Belgique, des stages sont régulièrement organisés, notamment par Michel Simonis ; et dans le Nord de la France, par Nathalie Van Laer.

M. S.