

mandala extrait de l'album n° 5 de Marie PRÉ (\*)  
(reproduit en réduction : 0,5)

## Une activité apaisante ...

Anne-Marie GOETZ

propose une synthèse des écrits de Marie PRÉ (\*) et de Jean-Michel BLASAIT (\*\*) au sujet des mandalas.

### Qu'est-ce qu'un "MANDALA" ?

*Mandala* est un mot sanscrit qui signifie "cercle" (Dict. de la langue française Le Robert)

C'est la représentation géométrique et symbolique de l'univers dans le brahmanisme et le bouddhisme.

De tous temps, la plupart des civilisations ont représenté des structures centrées de type "mandala".

- Dans notre culture occidentale, le dessin centré est apparent dans

- les labyrinthes
- les kaléidoscopes
- les rosaces des églises
- les systèmes d'organisations sociales ou architecturales

- Dans la nature, la structure centrée est présente dans

- les cristaux de neige
- les fleurs
- les toiles d'araignées
- les coupes de fruits et légumes
- la structure des cellules
- l'organisation du système solaire

Le mandala semble être l'expression symbo-

lique de la vie, à partir d'un point central qui fournit l'énergie à l'ensemble.

### Pourquoi le mandala en classe ?

Le mandala est un outil de recentrage simple, concret, efficace.

Sa structure rassurante, harmonieuse, organisée, stabilise l'activité mentale souvent chaotique de nos élèves et invite à la concentration. Un ordre intérieur se crée.

En effet, la mise en couleur d'un mandala, de par son aspect esthétique, fait appel à l'hémisphère droit du cerveau.

Le respect de l'organisation centrée, de par son aspect technique, fait appel à l'hémisphère gauche du cerveau.

Chaque hémisphère travaille en complémentarité, en collaboration avec l'autre : l'équilibre se crée, et les capacités du cerveau sont améliorées.

### Comment utiliser le mandala ?

Avant la réalisation, quelques consignes sont indispensables :

- cette activité doit être détente, et ne peut avoir caractère d'obligation.

- chaque élève choisit son mandala ; il ne peut être imposé.

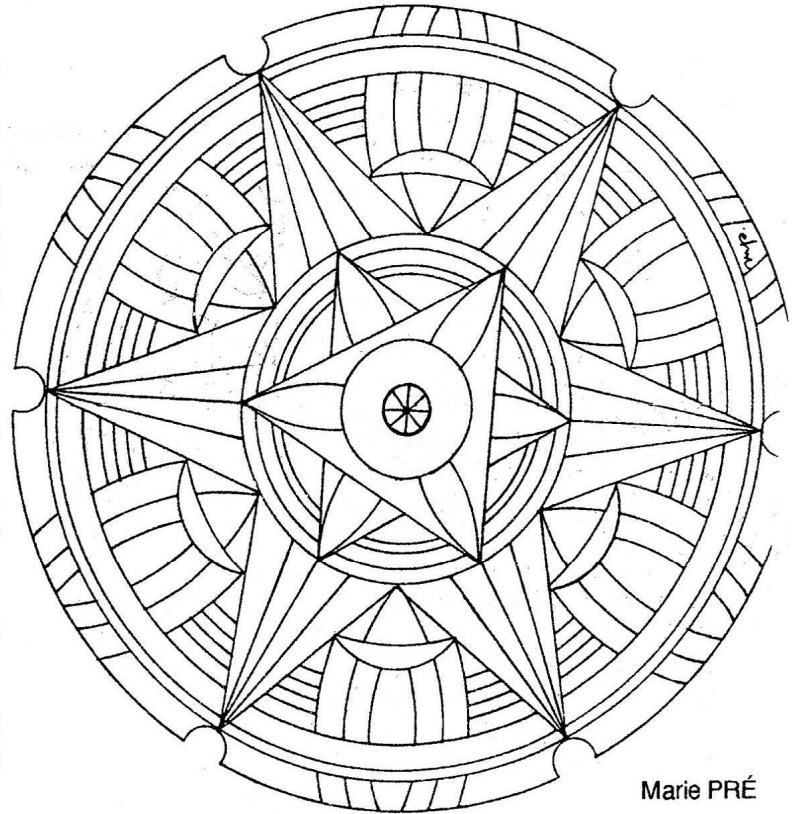
- aucun ordre de mise en couleur ne doit être donné (l'enfant partira de lui-même ou du centre ou de la périphérie, selon son état intérieur) mais, avant de commencer, l'enfant doit réfléchir au choix des couleurs, voire des matériaux (feutres, pastels, encres, crayons, aquarelle, ...)

- l'activité s'effectue de préférence dans le calme (le silence s'installe peu à peu).

- il n'est pas nécessaire de terminer un mandala en une séance mais un mandala doit être achevé avant d'en choisir un nouveau.

Avant de se lancer avec les élèves, il est bon d'expérimenter soi-même.

Anne-Marie GOETZ  
juin 1998

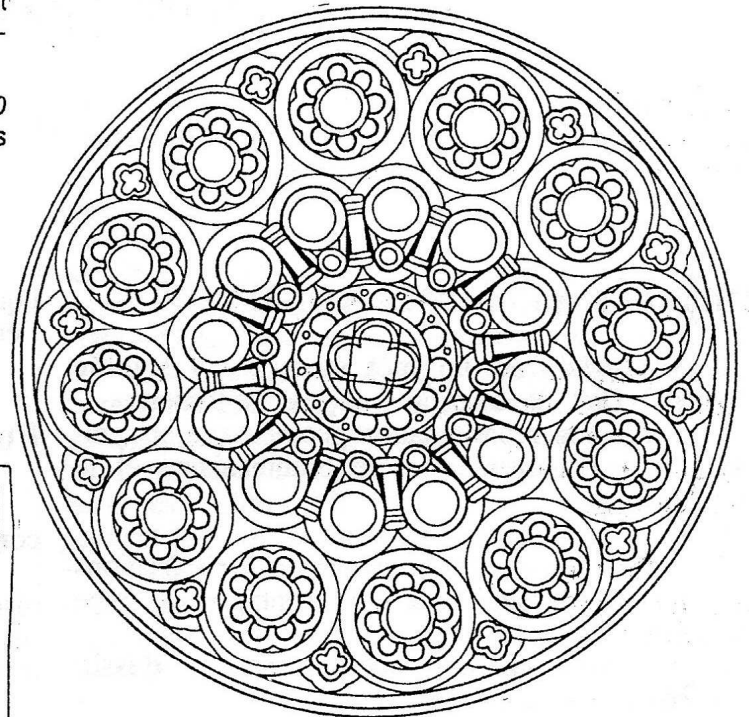
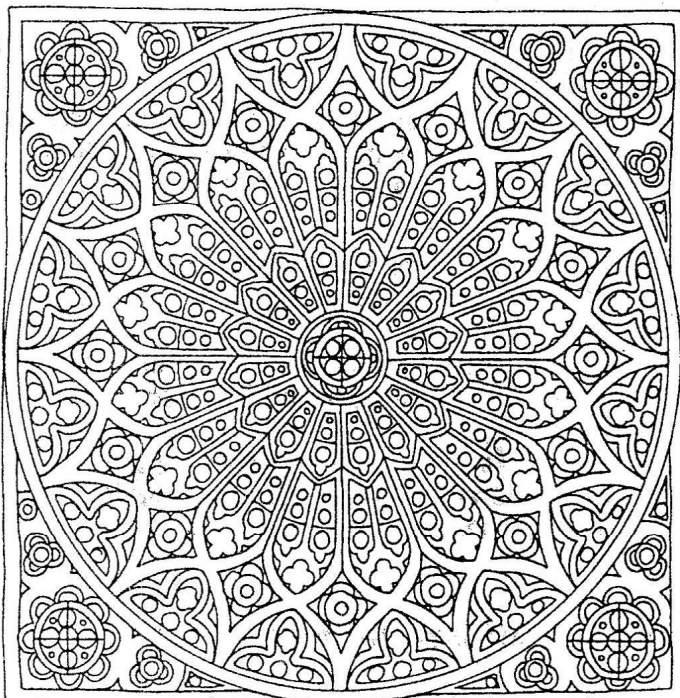


Marie PRÉ

(\*) Marie PRÉ propose 6 albums de mandalas, pour différents âges à partir de 3 ans. Ces albums sont diffusés par L'Hermitage (14380 Saint-Sever-Calvados). Chaque album contient entre 25 et 70 dessins centrés à colorier et des fiches pédagogiques.

(\*\*) Jean-Michel PLASAIT "Plaisir et magie du mandala, 100 mandalas à colorier ou à peindre", format 23 x 21, illustrations en couleurs, Éditions Courrier du Livre, 1996, 130 F.

Cathédrale Clermont-Ferrand



Cathédrale Chartres (Ouest)

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

coloriage = relaxation

création = remue-ménage !»

Marie PRÉ