

Le Mandala



Comment se relaxer et se recentrer
par la mise en couleur de dessins centrés.

Les dessins centrés sont présents dans toutes les civilisations, et cela depuis la plus lointaine antiquité. Bagues, fibules, pendentifs, les bijoux sont souvent ornés de motifs géométriques centrés. De nombreux tapis aussi. Sans parler des tissus, de la vaisselle, etc...

Les merveilleuses Roses, ou Rosaces qui ornent nos cathédrales en sont un autre exemple. D'autres exemples nous sont fournis dans l'architecture arabo-andalouse, et bien d'autres.

Plus loin de nous, les champions sont sans conteste les indiens et les tibétains à qui l'on doit d'ailleurs le nom "mandala" qui signifie littéralement : cercle, centre. Ils ont atteint une grande efficacité dans l'utilisation de ces mandalas en tant que support de l'attention pour explorer certains espaces intérieurs dans leurs pratiques yogiques et tantriques.

Pourquoi colorier des dessins centrés ?

Depuis une dizaine d'années se développe une activité qui consiste à mettre en couleurs des structures géométriques ou non, ayant la particularité d'être organisées autour d'un centre.

Quand on interroge ceux et celles qui pratiquent cette activité, c'est très souvent le mot "plaisir" qui revient. Il semblerait que le fait de jouer avec les couleurs et les matières au sein d'une structure esthétique déjà construite permette de se mettre "entre parenthèses" de nos activités habituelles pour "faire le point", nous **calmer** et nous **recentrer**. Ce dessin déjà structuré permet à de nombreuses personnes qui n'en n'ont pas l'habitude, d'accéder à la **créativité**. Pour d'autres, c'est un moment de relaxation dans lequel l'activité mentale est uniquement occupée à "faire du beau". Pour eux, c'est un lieu de ressourcement.



Le coloriage, activité puérile?

Il est vrai que nous avons été habitués à considérer le coloriage comme un moyen d'apprendre aux enfants à s'appliquer dans l'apprentissage des outils de dessin et d'écriture.

En ce qui concerne la pratique qui nous intéresse, les capacités d'application, de "ne pas déborder", même si elles sont automatiquement développées, ne sont pas la véritable finalité. D'ailleurs, bien qu'elle soit de plus en plus proposée dans les écoles, et nous verrons pourquoi, cette pratique est loin de constituer une activité scolaire à part entière. Pourquoi ? Surtout parce que son efficacité dépend en partie de la motivation.

Néanmoins, il a été bien souvent constaté que presque tous les enfants se précipitent joyeusement sur les Mandalas quand on leur en propose.

La véritable créativité consiste à savoir retrouver l'excitation de la **spontanéité**, à laisser jaillir l'**intuition** et l'inspiration, en deux mots, retrouver son âme d'enfant.

Savons-nous contacter cet enfant intérieur ? Sommes-nous capable de retrouver cette énergie jaillissante et spontanée que nous avons bien souvent perdue en devenant adultes ?

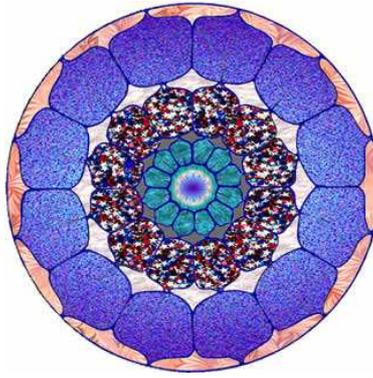
C'est ce qui se passe tout naturellement quand on pénètre dans le monde des Mandalas

Dix ans d'expérimentation dans les écoles.

A la fin des années 80, Marie Pré, une directrice d'école maternelle adepte de la pédagogie Freinet où une grande place est laissée à la créativité et au travail manuel, commence à expérimenter dans sa classe le coloriage de dessins centrés, très vite suivie par de nombreux collègues. Influencée par les travaux d'Antoine de La Garanderie sur la pédagogie et par ceux de Hélène Trocmé-Fabre sur la gestion mentale, membre du RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Education), elle se passionne pour la recherche et l'utilisation d'outils neuro-pédagogiques" qui permettraient aux enseignants de mettre en place des conditions optimales d'apprentissage.

Elle découvre que le Dessin Centré est l'outil neuro-pédagogique par excellence. Non seulement les élèves l'acceptent facilement, mais ils en redemandent. Dès le début de l'activité, le **silence** se fait dans la classe. Les instituteurs remarquent une meilleure **concentration**, une meilleure mémorisation ainsi qu'une meilleure cohésion du groupe.

Il semble évident, avec le recul, que le succès de cette pratique soit proportionnel au désarroi des enseignants dans un monde scolaire en plein questionnement et au besoin vital de l'enfant d'être reconnu en tant que personne unique et respectable, même au milieu des difficultés" (Marie Pré)



Activité cérébrale et Dessin Centré

En prenant appui sur les découvertes des neuro-sciences et sur ce que l'on sait de la pédagogie, il est possible de comprendre quelle est l'action de la mise en couleur des dessins centrés sur notre cerveau.

Il est notoire que dans le monde occidental moderne, le désir d'efficacité et de rendement provoque une stimulation plus importante de l'hémisphère gauche du cerveau, qui est le siège de nos capacités d'analyse et de logique et dont l'activité est linéaire. L'hémisphère droit qui lui, a une vision synthétique des choses, traitant les informations liées aux rythmes, à la compréhension intuitive ou à la gestion de l'espace, est nettement moins stimulé. Et c'est bien dommage, car un fonctionnement optimal du cerveau est celui dans lequel les deux côtés se répondent en permanence, coopérant de manière harmonieuse et efficace. Le coloriage des dessins centrés est typiquement une "activité cerveau droit"; il s'agit de gérer un espace en jouant avec des rythmes et en se laissant inspirer par l'harmonie des couleurs.

La neuro-physiologie nous apprend que le cerveau humain s'est construit progressivement et que nous gardons la mémoire de toute l'Évolution.

De nos ancêtres dinosaures, nous avons hérité le cerveau reptilien qui prend des décisions liées à la survie et défend notre territoire.

En commun avec les autres mammifères, nous avons le cerveau limbique qui est le siège des émotions et de l'affectivité.

Le néo-cortex est propre à l'homme et à certains mammifères évolués. Il est le siège de la parole. Il résout les problèmes et prend les décisions après avoir reçu, trié, analysé les informations sensorielles.

Enfin ce sont les lobes frontaux qui gèrent nos intentions et nos projets. C'est ce cerveau qui nous permet de nous projeter dans l'avenir et, ce-faisant, d'être toujours en lien avec la finalité de nos actes. Sans lui, nous agirions mécaniquement.

Pour que l'être humain fonctionne au mieux de ses possibilités, il est important que les informations puissent traverser ces différents niveaux pour être gérées par les cerveaux supérieurs. Ce qui signifie qu'aucun niveau n'est en état de stress.

Si quelqu'un ou quelque chose interfère avec notre territoire et que notre sécurité est menacée, le Cerveau reptilien se bloque et déclenche des mécanismes de survie, violence ou fuite.

Si nous sommes perturbés affectivement (colère, peur, jalousie, rancune, insatisfaction...), c'est au tour du cerveau limbique de se bloquer.

Le coloriage de dessins centrés permet de dégager les blocages de ces deux cerveaux et de faire circuler les informations à tous les étages, entraînant une meilleure attention et une plus grande efficacité mentale.

Le sentiment de sécurité qui s'installe est directement lié au cercle extérieur qui agit symboliquement comme une protection. Nous y sommes maîtres de notre territoire.

La stimulation affective positive, c'est le plaisir de jouer avec les teintes, d'organiser l'espace de manière rythmique à notre guise au sein d'une structure esthétique que nous avons choisie.

Aller vers le Centre

Au delà de son action relaxante, cette pratique constitue un véritable **recentrage** de la personne. Notre champ visuel embrasse la totalité du dessin, ce qui veut dire que nous sommes toujours conscients du centre. Le dessin est organisé autour du centre. Nous nous connectons donc avec notre centre, avec notre programme personnel, avec notre chemin de vie.



Il peut être intéressant de remarquer que le coloriage de dessin centré débouche presque toujours sur une meilleure créativité.

Le cercle représente le symbole de la plénitude, symbole d'unité. Il est présent dans la nature sous la forme du soleil, diffuseur de lumière, et de la lune porteuse de grands mystères.

La spirale symbolise la croissance

le carré est signe de stabilité

le triangle représente l'aspiration, la perfection

l'étoile est synonyme d'espoir, de renouveau et d'harmonie

