DÉTENTE PAR LE MANDALA

Qu'est-ce que le mandala?

« Mandala » signifie centre, cercle et bien-être. Les mandalas sont des diagrammes de formes variées (ronds, mais aussi carrés, octogonaux, etc.) organisés autour d'un centre. Ils sont utilisés pour désigner toute forme géométrique partant d'un point central.

Les mandalas étaient utilisés dans plusieurs religions comme l'hindouisme ou le bouddhisme à titre de méditation ou de rituel spirituel. Aujourd'hui, le mandala a été popularisé et est utilisé en tant **qu'outil méditatif et de relaxation**. Il est possible de les créer et de les colorier, d'en acheter ou en imprimer des modèles vierges et les colorier, au goût.

La méditation a lieu à deux moments : pendant **le remplissage des formes** avec des couleurs et après la finition de l'œuvre, lors de **la contemplation de la figure**. Il s'agit d'un outil thérapeutique, puisqu'il permet de travailler inconsciemment les plans psychique, psychologique, physique, et spirituel. Il permet de se centrer, d'harmoniser sa pensée, de taire le mental et de lâcher prise.

Les bienfaits du mandala

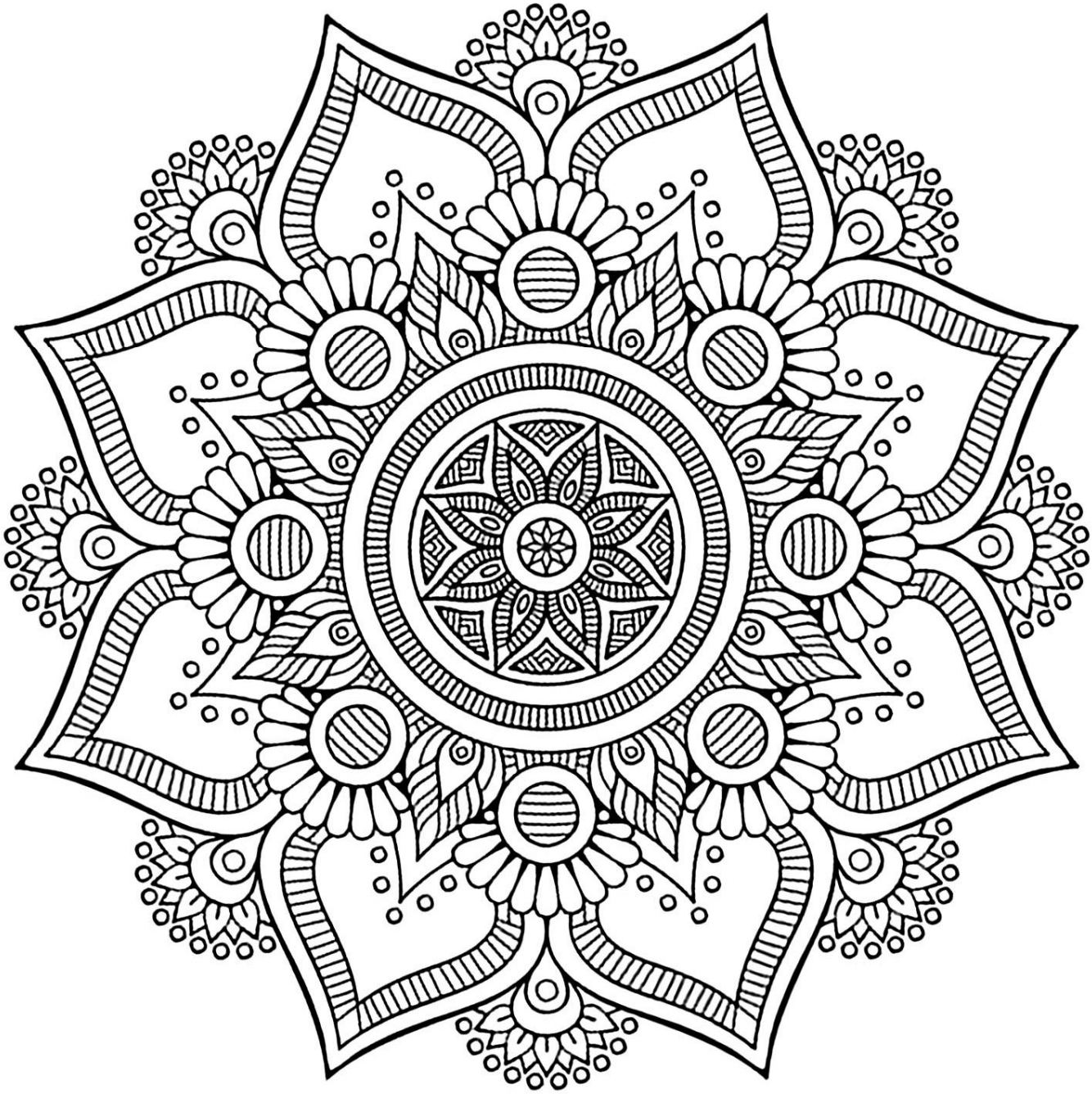
Créer ou colorier des mandalas…

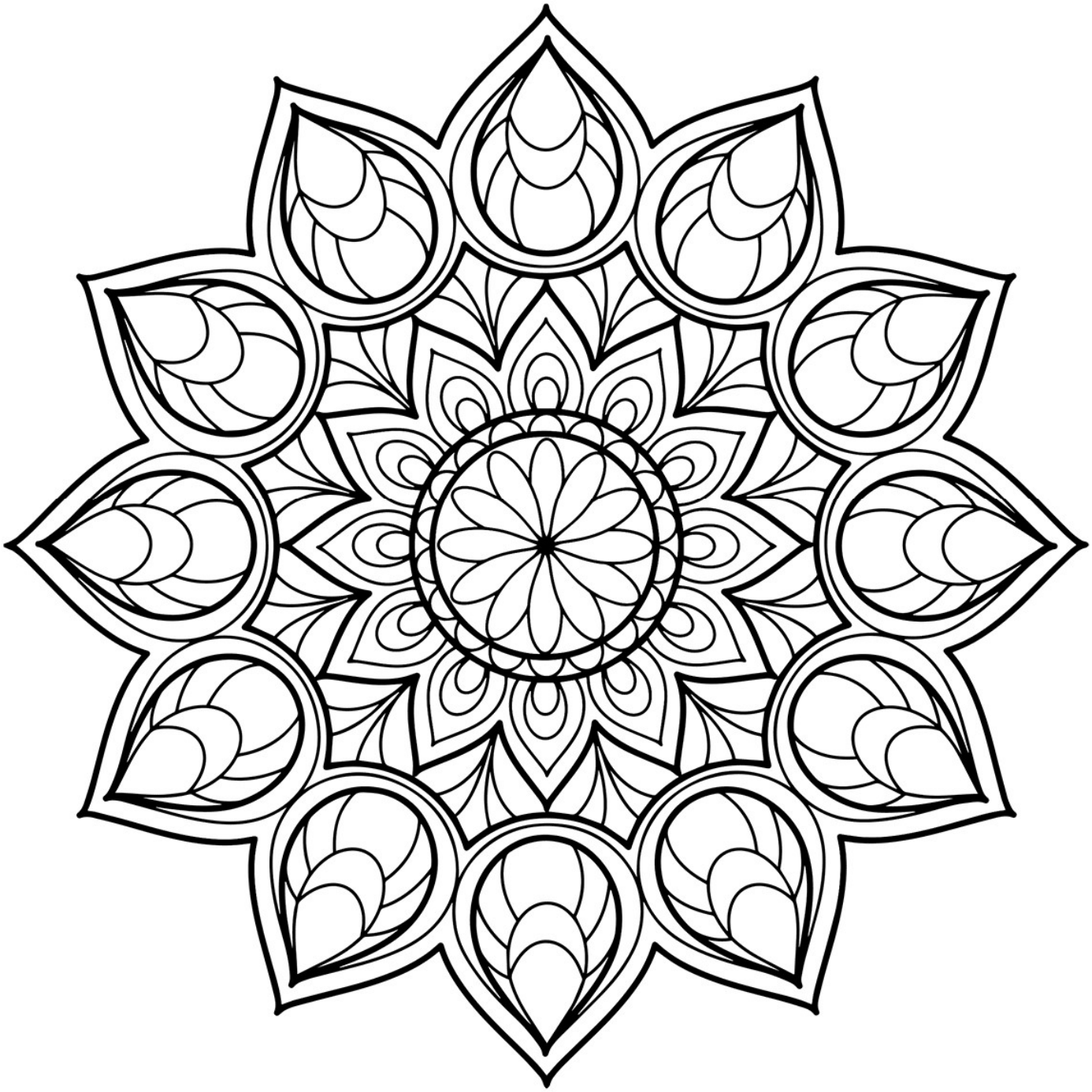
- permet d'**être dans le moment présent**, l'ici et le maintenant;
- permet de **lâcher prise**;
- suscite la **paix** intérieure;
- aide à **trouver des solutions** créatives aux problèmes;
- incite l'**apparition de prises de conscience** sur soi-même et sur le monde;
- est une forme de **divertissement** et permet de s'amuser seul ou à plusieurs;
- permet de laisser libre arbitre à l'imagination et la **créativité**;
- est un outil de compréhension de soi et de **développement personnel**;
- peut en dire beaucoup sur l'état d'être actuel grâce aux couleurs choisies.

SITE INTERNET

http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2013-12-26/exercice-initiation-a-la-pleine-conscience-mindfulness

https://chamanisme-bien-etre.fr/le-mandala-un-outil-therapeutique-pour-tous/





Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre