

8^e activité : Apprendre à gérer son stress

Compétences	Enseignants	Élèves
Préparation	L'enseignant demande aux élèves ce qui peut causer du stress chez les gens. Est-ce que l'on retrouve le stress uniquement chez les adultes ou si on le retrouve chez les jeunes ? Qu'est-ce qui provoque le stress chez les jeunes ?	
Réalisation	<p>L'enseignant invite les élèves à répondre au questionnaire des pages 11-12 et 13 du Journal de bord.</p> <p>Cette activité se veut une prise de conscience par le jeune de son niveau de stress.</p> <p>Il serait important de revenir avec les élèves sur les moyens qui peuvent diminuer le stress.</p> <p>Voici quelques moyens :</p> <ul style="list-style-type: none">• Se coucher pour relaxer• Écouter de la musique que j'aime• Courir, faire du sport, dépenser de l'énergie• Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance• Lire, écouter une émission que j'aime• Prendre un bain chaud ou se faire masser• Rêver, rire• Faire du ménage, cuisiner• Jardiner• Écrire, peindre• Faire une activité agréable• Faire des mandalas <p>www.internetenfants.com/bougetesmains/mandalas/mandalas.htm</p> <p>On peut trouver d'autres moyens de diminuer le stress</p>	<p>Journal de bord, pages 11- 12 et 13</p> <p>Journal de bord page 13</p>
Intégration	On peut mettre une musique douce et demander aux élèves de compléter un mandala simple, à partir du contour vers le centre. Demandez aux élèves leurs sentiments par la suite.	

Les mandalas

Les mandalas

Le mandala est un mot sanskrit qui signifie cercle. Les mandalas existent depuis des millénaires. Ils ont été utilisés dans toutes les cultures humaines afin d'accéder à la paix intérieure, à l'harmonie et à l'équilibre de tous les temps, les sages des grandes civilisations les ont utilisés pour faciliter l'introspection.

Le mandala est issu d'un point central qui symbolise l'unité, la totalité, la perfection. Ils sont donc formés d'éléments symétriques qui s'articulent autour d'un centre. Les formes géométriques, les dessins, peuvent tantôt s'approcher du centre et tantôt s'en éloigner selon le besoin de s'intérioriser ou de s'extérioriser. Ces dessins de configurations symétriques, composés d'arrangements et de formes géométriques sont parés de couleurs symboliques. L'observation de ceux-ci dans les lieux saints servait de support à la méditation. Il est impossible de les observer dans leur ensemble. L'œil les explore en suivant une progression déterminée. Cet exercice visuel capte l'attention de l'enfant, l'oblige à se concentrer et l'aide à développer sa mémoire.

Les mandalas sont présents dans notre vie de tous les jours : une fleur, un flocon de neige, le soleil, un arc-en-ciel, un diamant, une empreinte, un œil... Il suffit d'être attentif aux merveilles de notre univers.

En se centrant sur chaque dessin et en choisissant soigneusement les couleurs, il est possible d'atteindre les buts visés soit :

- Améliorer sa concentration;
- Atteindre un état de mieux-être et de relaxation;
- Développer sa créativité.

L'apport symbolique que l'on donne à un mandala par l'agencement des couleurs suscite des sentiments et des émotions.

Gladu, J.-M. (1999). Mandalas 1, 2, 3. Éditions AdA inc.

Cabrol, C., Raymond. P. (1987). La douce. Boucherville, Graficor.

Originnaire de l'Inde,
le mandala est un art millénaire qui
permet d'exprimer sa propre nature et sa créativité
en unité avec les lois universelles de la Vie.

Comme la Vie se manifeste à travers la sphère, le mandala s'exprime dans le cercle.
Comme la Vie a une origine (la semence, la graine, l'ovule, l'œuf...), le mandala
s'exprime à partir du centre de ce cercle. Du plus petit (l'atome) au plus grand
(le soleil), tout est sphère et fonctionne à partir d'une origine, d'un point central. Le
mandala est le reflet de ce processus de création, il est le miroir de la réalité dans
laquelle nous évoluons et permet de retrouver puis d'exprimer sa propre créativité dans
cette matrice originelle de la Vie en harmonie avec notre Nature.

Le mandala symbolise la Vie dans son unicité et dans sa globalité.

Le mandala ré-apparaît de nos jours pour nous enseigner sa sagesse ancestrale et
intemporelle. Ses vertus thérapeutiques permettent de retrouver l'équilibre (le re-
centrage) nécessaire pour vivre harmonieusement les changements actuels dans notre
société. Ces mandalas s'adressent à tous les enfants (petits et grands!) et pour vivre
pleinement les possibilités qu'ils offrent, voici quelques conseils pratiques : Installez-
vous confortablement dans un endroit calme ou vous ne serez pas dérangé. Munissez-
vous de couleurs (crayons, feutres, encres fluides...) puis choisissez le mandala qui
retiendra votre attention. Laissez-vous imprégner de sa structure. Une fois « nourri »
de ses lignes, mettez-le en couleur comme vous en avez envie, en toute simplicité,
comme un enfant... Utilisez la même couleur pour chaque motif identique présent dans
la totalité du mandala. Il est important de terminer le mandala choisi avant d'en
commencer un nouveau. Si vous vous sentez fatigué, colorez-le à partir du centre; si
vous êtes agité, commencez du bord vers le centre. Notez votre humeur avant...
pendant... et après... **C'est l'effet mandala!** Une fois coloré, je vous invite à
l'afficher pour affirmer la valeur de votre réalisation et profiter plus longuement du
bien-être généré. Voici en quelques lignes, les principaux aspects du mandala et il y a
tant à dire... qu'il vaut mieux encore le vivre!

Alors bon mandala!...

Cabrol, C., Raymond, P. (1987). La douce. Méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants. Boucherville : Graficor.

CHAPITRE 25

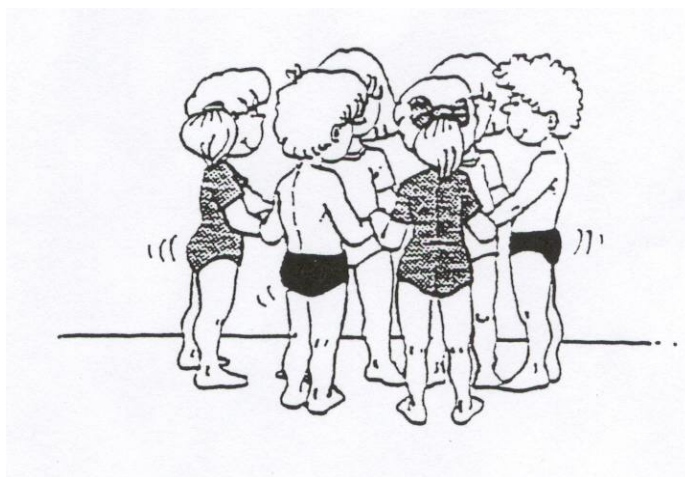
LES MANDALAS

Les mandalas sont formés d'éléments symétriques qui s'articulent autour d'un centre. Il est impossible de les observer dans leur ensemble. L'œil les explore en suivant une progression déterminée. Cet exercice visuel capte l'attention de l'enfant, l'oblige à se concentrer et l'aide à développer sa mémoire.

25.1 CRÉATION DE MANDALAS

1. Mandalas vivants

- Faire des rondes libres ;
- Faire des rondes en se déplaçant de l'intérieur du cercle vers l'extérieur ;
- Danser des rondes folkloriques.



2. Fabrication de mandalas

- Créer des mandalas à partir de matériaux divers (peinture, tissus, papiers, argile, coussins, boîtes, etc.).

LES MANDALAS

25.2 CRÉATION DE MANDALAS

1. Décoration

- Afficher des mandalas ;
- Se servir de mandalas pour composer des panneaux.

2. Apprentissage

- Se servir d'un schéma en forme de mandala (informations groupées autour d'un noyau) pour se concentrer sur une notion difficile et pour la mémoriser plus facilement.

3. Relaxation

- Pour se calmer et se détendre, regarder un mandala ;
- Colorier un mandala en commençant par le contour, puis en terminant au centre.

4. Réveil

- Colorier un mandala en commençant par le centre et en terminant par le contour.

5. Géométrie

- Dessiner des mandalas à l'aide d'un compas et suivre certaines consignes.

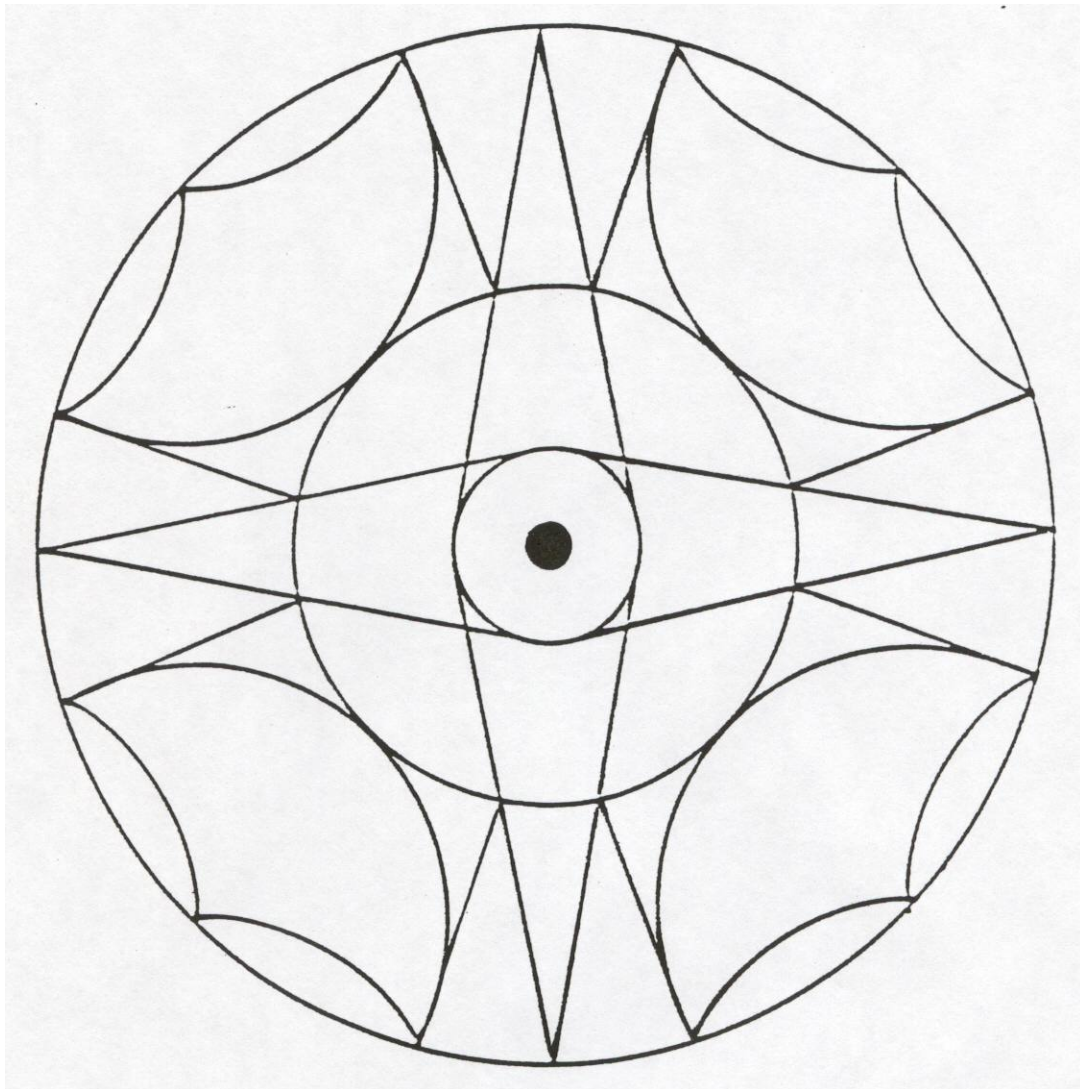
6. Tests

- Faire colorier un mandala par plusieurs enfants (leur remettre une photocopie du même original) ; afficher leurs créations et le dessin de départ ;
- Faire colorier le même mandala par un enfant à différents moments de la journée et à différents jours de la semaine, du mois, de l'année ;
- Observer un enfant lorsqu'il dessine ou colorie un mandala (teintes choisies, progression dans l'application des couleurs, etc.).

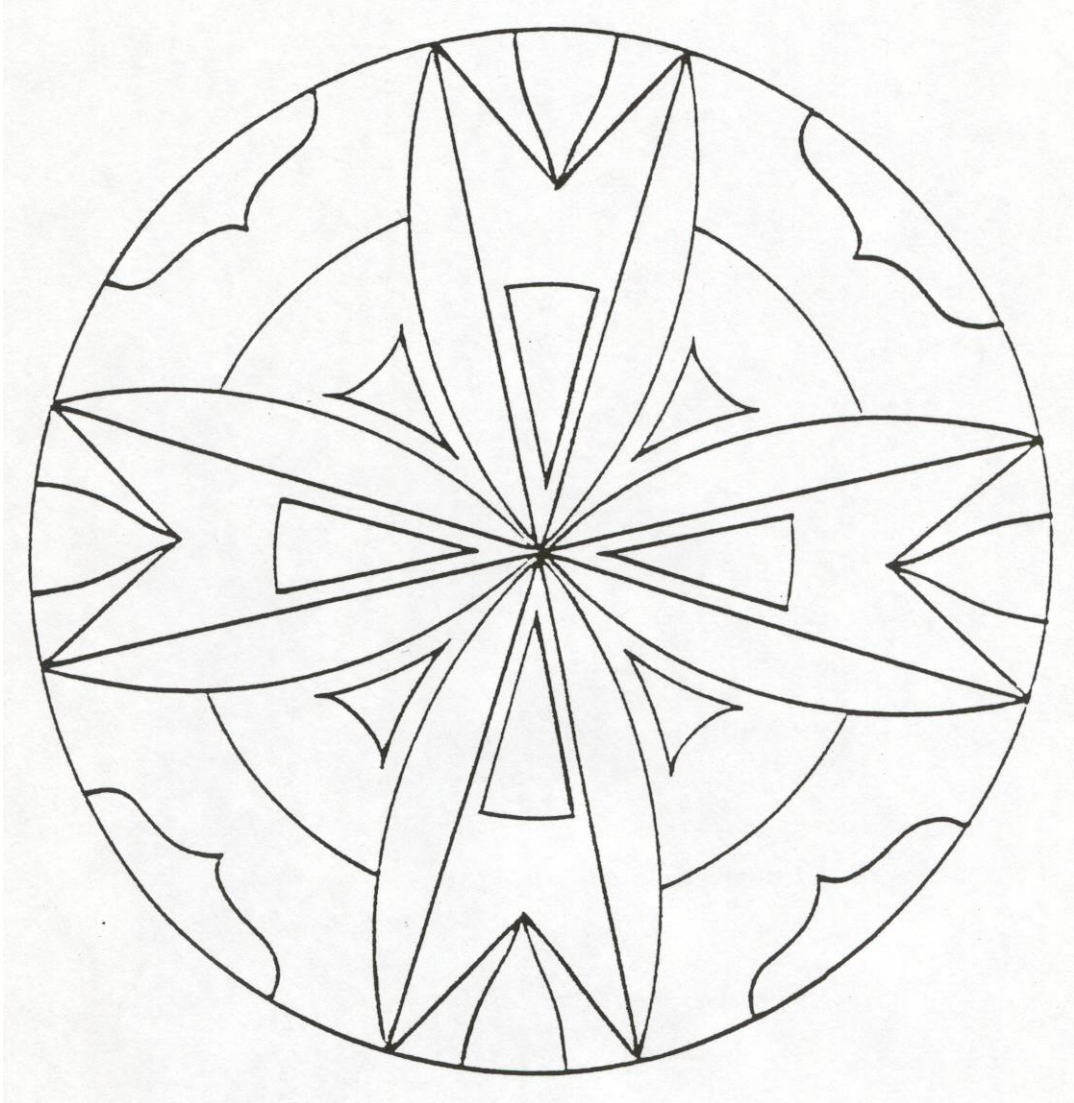
Les mandalas reflètent les états d'âme des enfants. Ils peuvent donc varier suivant les moments où ils sont exécutés et la personne qui les dessine.

LES MANDALAS

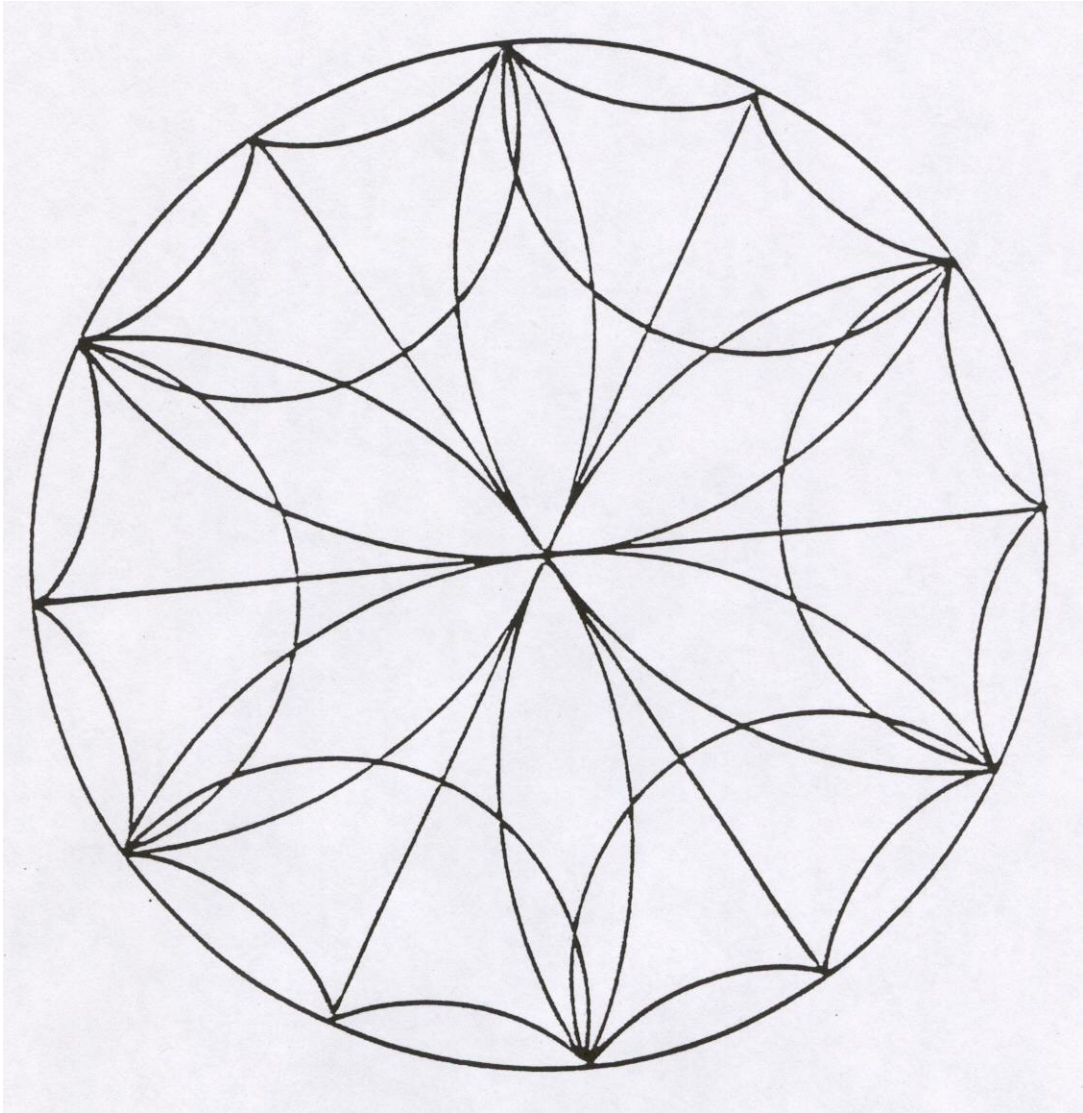
25.3 EXEMPLES DE MANDALAS



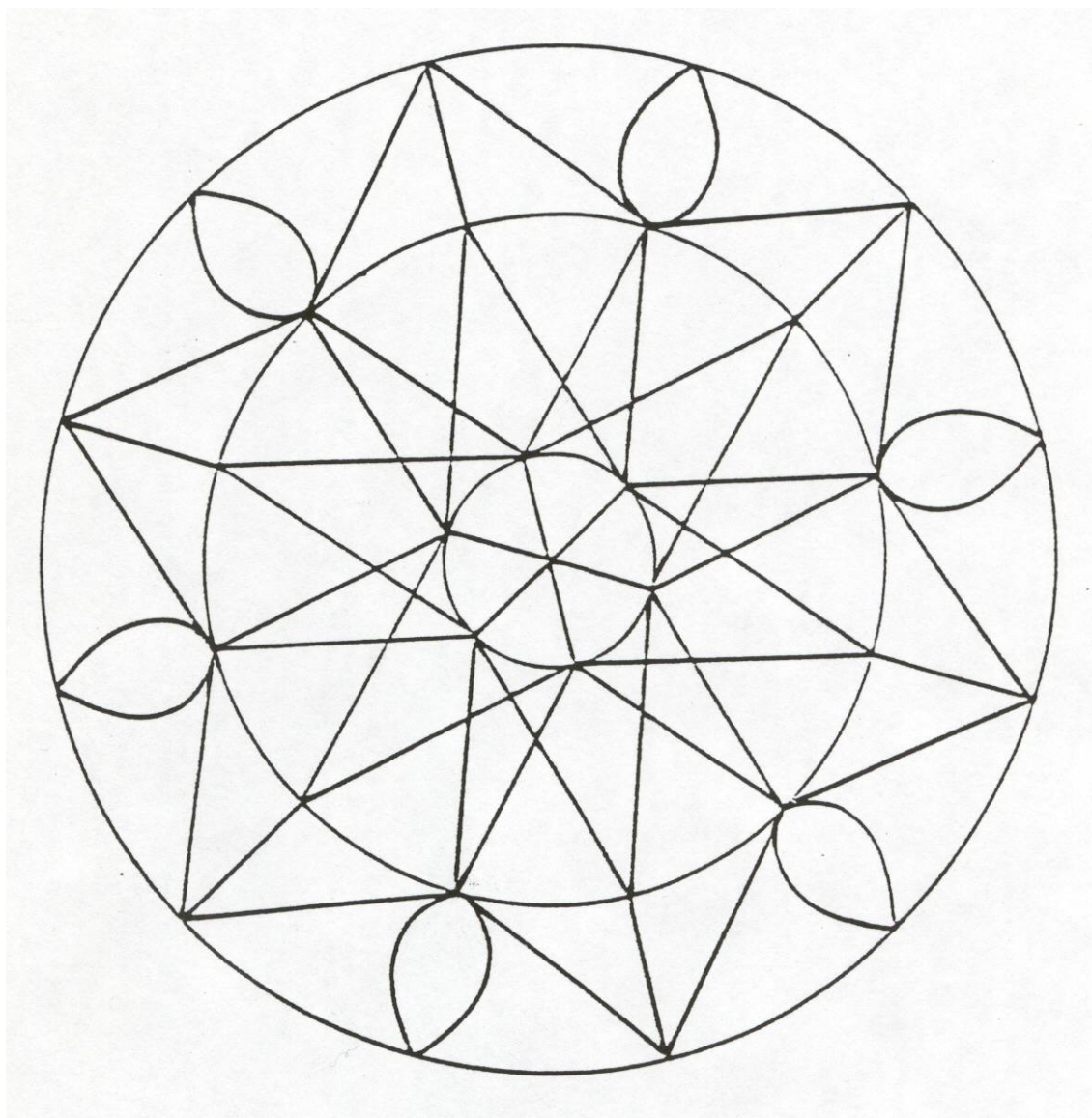
LES MANDALAS



LES MANDALAS



LES MANDALAS



LES MANDALAS

