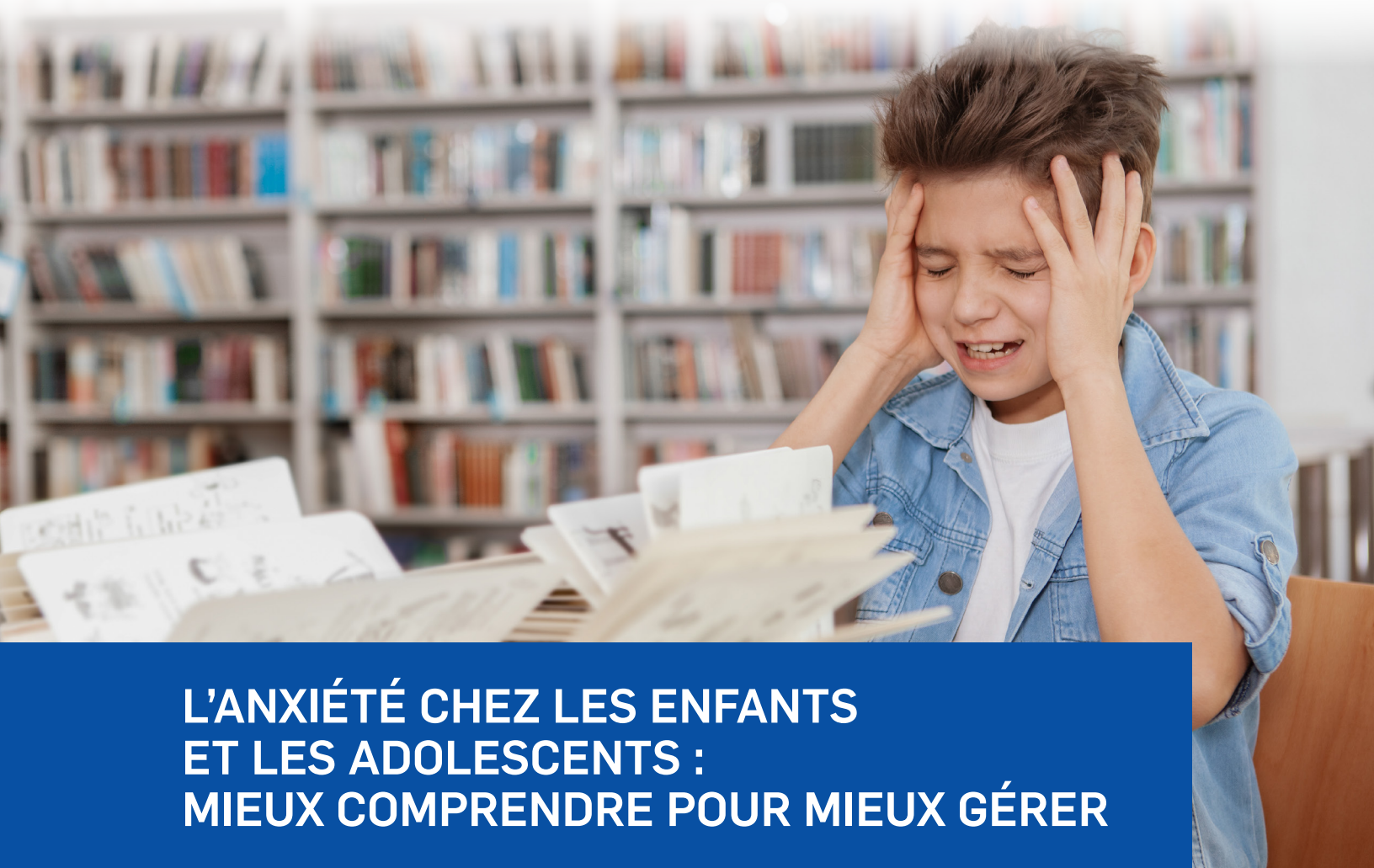




# COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



## L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

### OUTIL 7 – CALMER LES PENSÉES : CRÉATION D'UN MANDALA

**OUTIL :** De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE :** Enfants d'âge primaire et adolescents

**PERSONNES VISÉES :** Parents, enseignants et autres intervenants

#### CONCEPTION

Julie Beaulieu, Ph. D.  
Sarah Kirouac, B. Éd.



## INTENTIONS DE L'OUTIL

- Amener l'adolescent à calmer ses pensées stressantes ou anxieuses en le ramenant dans le moment présent.
- Permettre à l'adolescent de s'extérioriser et de s'exprimer à l'aide des arts pour diminuer son niveau de stress ou d'anxiété.

## GROUPE D'ÂGE CIBLÉ

- Enfants de 12 à 17 ans.

## CONTEXTE DE RÉALISATION

- Seul.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- **Fiche 7a** – Mon mandala personnalisé;
- Crayon de plomb;
- Gomme à effacer;
- Crayons de couleur;
- Musique d'ambiance calme et douce (facultative).

**DURÉE** → Variable (au moins 10 minutes).



## DÉROULEMENT

1. Invitez l'adolescent à se placer dans un endroit calme et confortable.
2. Faites jouer une musique douce et d'ambiance calme pour l'adolescent (facultatif).
3. Demandez-lui de sortir ses crayons de couleur et de les étaler devant lui.
4. Remettez-lui ensuite une feuille imprimée contenant un cercle vierge servant à réaliser le mandala (fiche **7a – Mon mandala personnalisé**).
5. Expliquez à l'adolescent que les mandalas ont pour but de stimuler l'imagination, de développer la créativité, de se concentrer, de s'apaiser et de se recentrer dans le moment présent. Au besoin, vous pouvez lui présenter des exemples de mandalas sur l'ordinateur ou dans un recueil.
6. Invitez-le à tracer plusieurs cercles à l'intérieur du premier pour organiser l'espace. Il peut également tracer plusieurs traits, de façon à créer un carré à l'intérieur du cercle et, ainsi, mieux séparer l'espace.
7. L'adolescent peut ensuite utiliser un compas ou un objet de forme circulaire pour dessiner des rosaces de taille égale. Il peut également laisser aller son imagination et dessiner différentes formes comme des vagues, des carrés, des fleurs, etc. Lorsque le mandala est terminé, il peut effacer les traits de crayon inutiles.
8. Expliquez à l'adolescent qu'il doit colorier chaque forme d'une couleur différente en laissant aller son imagination. Si l'adolescent a besoin de se calmer et de s'apaiser, il est conseillé de colorier le mandala de **l'extérieur vers l'intérieur** puisque cela lui permet de se recentrer dans le moment présent. Dans le cas où l'adolescent souhaite s'exprimer, il est conseillé de colorier le mandala de **l'intérieur vers l'extérieur** pour lui permettre de s'ouvrir et de s'extérioriser.

## SUGGESTIONS ET ADAPTATIONS

- Vous pourriez proposer à l'adolescent d'utiliser de la peinture de couleur plutôt que des crayons pour colorer le mandala.
- Vous pourriez proposer à l'adolescent de fabriquer son propre recueil de mandalas pour lui permettre de s'apaiser et de se recentrer lorsqu'il se sent stressé ou anxieux.
- Vous pourriez également proposer à l'adolescent d'intégrer des mandalas personnalisés dans son journal des émotions (Outil 13 – Calmer le cœur : Le journal des émotions).
- Le dessin ne constitue qu'une forme d'art pouvant amener l'adolescent à calmer ses pensées. La danse, l'art dramatique, l'écriture, la peinture ainsi que le chant peuvent également jouer le rôle d'exutoire.

