

Objectifs

- Prendre un moment pour soi
- Se défocaliser de l'actualité
- Se recentrer
- Trouver de l'apaisement
- Prendre du plaisir autour d'une activité créative

Matériel nécessaire

- Dessins de mandala imprimés en libre accès sur Google image
- Crayons de couleurs
- Taille crayons
- Gomme

Remarques préalables

Cette activité est adaptée aux personnes qui ont des capacités sensorielles (voir) et motrices préservées (tenir, utiliser un objet, frotter). Elle est simple à mettre en œuvre et permet de profiter du temps libre et d'isolement pour créer en autonomie.

N'hésitez pas à proposer une utilisation des productions (décoration, « galerie d'art », etc.). Vous engagerez ainsi beaucoup plus facilement les personnes dans l'activité.

Déroulé

- Inviter la personne à choisir le dessin de mandala sur lequel elle souhaite mettre de la couleur.
- Lui proposer 2 ou 3 choix (voir les exemples proposés ci-dessous).
- L'inviter à s'installer confortablement près de son matériel.
- Organiser l'espace avec elle l'espace afin que tout le matériel soit visible et accessible pour elle.
- L'inviter à colorier le mandala du centre vers l'extérieur (ou l'inverse), à son rythme.
- Repasser bien plus tard.
- Prendre le temps d'observer avec la personne sa réalisation.
- L'inviter à la commenter « Qu'en pensez-vous ? Quel aspect de votre œuvre préférez-vous ? Voudriez-vous lui donner un titre ? »
- Proposer à la personne d'afficher son œuvre. « Voulez-vous l'afficher dans votre chambre, dans un salon de la maison, ailleurs ? »
- La remercier pour contribuer ainsi à mettre un peu de couleurs et de gaieté dans la maison malgré le confinement.
- Lui demander si elle souhaite choisir d'autres modèles et continuer ou le refaire une autre fois.

Ci-dessous quelques mandalas à imprimer pour commencer







