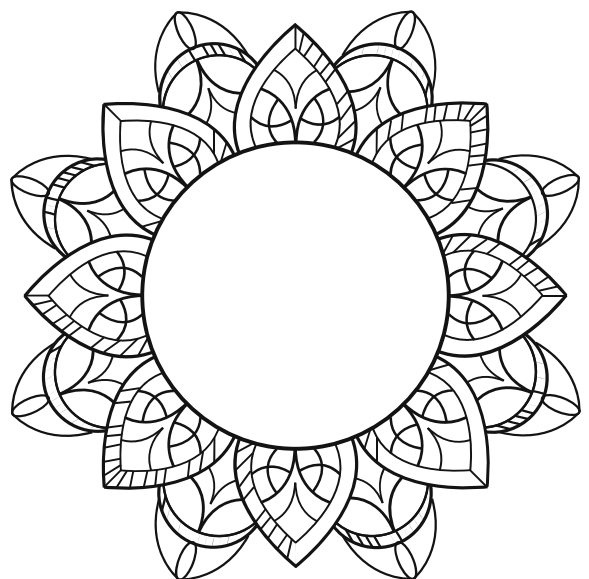
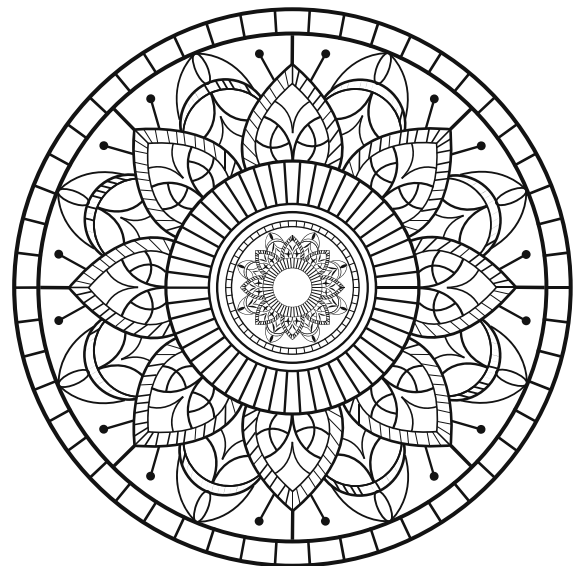
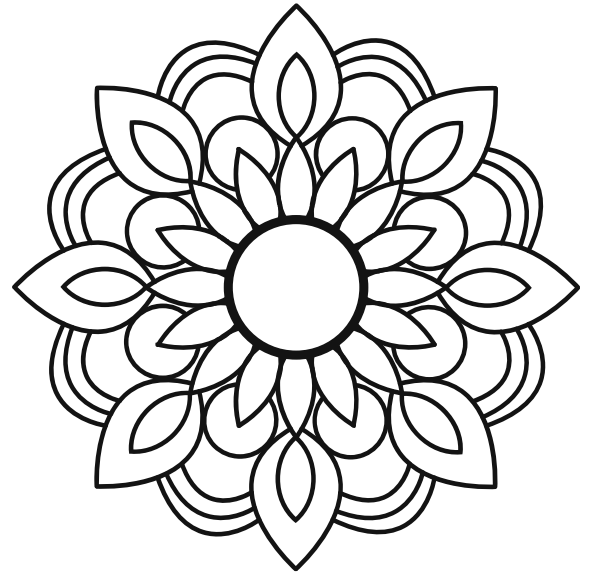


Les mandalas sont des dessins symboliques anciens, dont on trouve des traces dans les civilisations tibétaines ou amérindiennes. Ils étaient traditionnellement créés avec du sable de couleur, œuvre éphémère que la pluie ou le vent détruisait.

Le mot « MANDALA » est un terme emprunté à la langue sanskrit (Inde) et signifie littéralement « cercle ». Souvent, il s'agit d'un amalgame de divers symboles arrangés ensemble afin de représenter un cercle concentrique avec beaucoup de détails. Dans le bouddhisme, il s'agit d'une représentation symbolique de l'univers, de forme géométrique et symétrique par rapport à son centre, servant de support à la méditation. Reconnus pour ses effets thérapeutiques, construire un mandala permettrait de se recentrer, de vivre le moment présent et de réduire ainsi le stress de la vie.

Nous te proposons aujourd'hui de créer ton propre mandala, en y associant tout ce qui, selon toi, contribue à favoriser ta bonne santé. Ton mandala ne sera lui, pas éphémère ! Tu pourras conserver ton mandala santé et l'utiliser à tout moment dans le futur pour t'inspirer des comportements, des actions qui te seront utiles selon les situations que tu seras amenées à vivre.



## CONSIGNES

### 1. Sur une feuille, en utilisant 4 couleurs différentes pour chacun des domaines suivants :

- Établis, **sous forme de mots-clés ou de symboles**, la liste des comportements à privilégier pour assurer **ta santé physique** : ce que tu devrais manger et boire, mais aussi ce que tu pourrais faire pour te sentir bien dans ton corps.
- Dresse ensuite la liste des mots-clés/symboles relatifs à ce dont tu as besoin pour garantir **ta santé psychique** (pour te sentir « bien dans ta tête »).
- En procédant de la même façon, relève ce qui est important pour toi pour **bien vivre** tes interactions avec les autres et nourrir **ta santé sociale**. Prends également en compte l'attention que tu portes aux autres : le partage et l'empathie sont souvent également sources d'éléments positifs qui renforcent notre santé sociale et nous font nous sentir bien avec les autres.
- Enfin, fais de même pour aborder **la santé environnementale**. De quoi as-tu besoin pour te sentir bien dans ton environnement ?

### 2. En t'inspirant très librement des mandalas ci-dessus, crée ton mandala santé sur une feuille A4 blanche.

- Utilise un compas si tu souhaites effectuer un travail de précision, ou trace ton mandala à main levée si tu veux réaliser un mandala plus fantaisiste.
- Prends soin d'utiliser des figures suffisamment grandes pour te permettre d'y inscrire les mots-clés et/ou les symboles que tu auras relevés dans l'étape suivante.
- Chaque cercle représentera un domaine de la santé (physique, psychique, sociale et environnementale). Colorie-les avec les quatre couleurs différentes que tu as choisies, puis inscris dans chaque motif les mots-clés/symboles qui sont importants pour toi.
- Pour des questions d'esthétique, tu peux sans autre ajouter d'autres cercles, des motifs et des couleurs supplémentaires.