

## Le mandala : à la recherche de son unité intérieure

*Littéralement, le terme sanskrit Mandala signifie « cercle », « cercle sacré », « totalité », « palais ». Il désigne tout à la fois une peinture riche en couleurs et en motifs d'origine asiatique, support d'initiation, de méditation et de contemplation et le « dessin centré », rosace plus ou moins complexe à colorier, activité qu'on attribue généralement aux enfants.*

### Qu'est-ce qu'un mandala ?

Pour comprendre ce qui est commun à tous les mandalas, il nous faut revenir à ce qui le définit et le distingue d'un dessin ordinaire : on retrouve dans tous les cas un centre et un contenant, le plus souvent un cercle mais qui peut être également, avec une symbolique différente, un carré ou un losange, plus rarement un triangle.

Le **centre**, c'est le milieu d'un espace donné. On le voit apparaître dans l'art pariétal dès le Paléolithique Moyen, dans les sépultures: point au cœur des cercles concentriques. Indivisible et invariable, il est à la fois départ et arrivée, totalité et unité.

Quand il est posé dans un espace, à l'image du point, il permet de définir ses orientations (hauteur, largeur, profondeur, temporalité) et d'organiser les éléments qui le composent.

Parce que ce centre est immobile et immuable, il sert de repère à l'organisation du monde qu'il structure, à l'image de la création du monde. Par exemple, dans la mythologie égyptienne, le tertre primordial, se souleva à l'aube de la création sortant ainsi du Rien, créant notre monde ! Au centre s'érige « l'Axe du Monde » (Axis Mundi) principe actif présent dans toutes les mythologies, sous la forme d'un arbre ou d'une montagne sacrée.

Plus individuellement, très tôt dans l'histoire de l'humanité, l'homme nomade prend soin, à chaque campement, de refonder son propre centre du monde, sous la forme du piquet central de sa tente ou du foyer. C'est une absolue nécessité qui transforme ce qui aurait pu être une errance en itinérance chargée de sens. Le centre, c'est le point d'où tout part et où tout revient. Sans lui rien ne peut prendre place, rien ne peut prendre sens. Le poser, se relier à lui, c'est éviter de se perdre dans l'immensité.

La notion de **contenant** est une donnée essentielle en relation avec la constitution de l'unité : ce sont les remparts du château fort, les murs de la maison, la clôture du champ, la peau de notre corps...

Cette délimitation du dedans et du dehors crée des territoires distincts qui, étant néanmoins en contact, doivent instaurer des modes de relation : défense et protection, ouvertures ou perméabilité permettant certains échanges... Se joue à cet endroit la dialectique des besoins de contacts et des besoins de protection.

Dans l'absolu, peu importe la forme que va prendre le mandala. L'essentiel est qu'il y ait une délimitation entre le dedans – la personne que je suis, mon monde intérieur – et le dehors, l'Autre, le monde, l'extérieur. Ainsi, différencié, je vais pouvoir établir de vraies relations avec le monde extérieur dont je suis enfin défusionné. Je vais pouvoir aussi organiser et mettre en relation les différentes données de mon monde intérieur.

### Sens de l'universalité du mandala

Dans sa symbolique la plus large, le mandala est la représentation de la réalité ultime de l'Univers, du Tout inscrit dans une forme le plus souvent circulaire. Au fil des millénaires et dans toutes les cultures, l'Homme s'est appuyé sur cette construction de base pour poser à la fois une représentation du monde aussi complète que possible et l'expérience qu'il en fait, à l'aide d'images se rapportant à sa culture dans une symbolique spécifique (couleurs, formes, personnages, motifs...). Alors, entrer en contemplation d'un mandala tibétain, c'est faire pénétrer en soi cet ordre de l'univers.

Colorier un mandala, c'est poser son stress et son agitation pour retrouver son centre.

Réaliser un mandala, c'est recréer pour soi et en soi la vie et le sens de la vie en dynamisant ce principe organisateur du psychisme que Jung a nommé le Soi, archétype de l'orientation et du sens.

Par la pratique du mandala, expérience vécue, c'est une sorte de pèlerinage vers le centre de la conscience que nous vivons, reproduisant sans cesse cette quête de l'origine, cette quête de sens qui habite tout être humain depuis l'aube de l'humanité et qui le caractérise.

**Contempler, colorier, créer un mandala, finalement, procède de la même intention : organiser son chaos intérieur, rassembler les éléments épars, parfois discordants ou contradictoires en un tout fertile, dynamique et porteur d'une vie chargée de sens.** Au sein du mandala, tous les phénomènes font partie d'une seule et même réalité. Que les expériences que nous faisons soient bonnes ou mauvaises, agréables ou pénibles, elles prennent sens dans une même totalité et expriment différentes facettes de ce monde intérieur que nous ignorons en grande partie. Cette aspiration à la connaissance et la compréhension de soi-même s'inscrit dans un contexte d'évolution, qui va du « chaos primordial », l'indifférenciation dont nous sommes tous issus, à la réalisation de notre être, dont le centre n'est pas le moi - qui n'est que le centre de la conscience - mais le Soi qui englobe tous les aspects du psychisme

## Le mandala chez Jung

Le mandala a fait l'objet d'études particulières et approfondies dans la conception jungienne du fonctionnement psychique. Jung lui-même a beaucoup pratiqué le mandala, spontanément et, dans un premier temps, sans en connaître la signification.

La symbolique générale du mandala et des éléments qui le constituent illustre parfaitement le cœur de sa conception psychique et de sa dynamique : image du principal archétype de l'inconscient collectif (Processus d'Individuation<sup>ii</sup>), il constitue une représentation de la totalité du psychisme (le Soi).

Chaque être humain est, sa vie durant, consciemment ou inconsciemment, activement ou pas, à la recherche de l'être qu'il est réellement, de ce qui, en lui, fait centre. Sortir de l'indifférencié, se connaître mieux, c'est également être de plus en plus capable de rencontrer l'Autre et d'entrer en relation véritable avec lui.

Poser le centre de sa personne, en définir les contours, pose aussi le lieu de la rencontre et de l'échange : point central, cercle contenant, frontière contact, nous avons là la structure du mandala.

## Les différentes pratiques actuelles du mandala

Colorier un « dessin centré », créer ou contempler un mandala n'est jamais anodin. C'est une aventure personnelle, intime, qui suppose de prendre le risque de laisser advenir ce qui se présentera, sans jugement, sans rationalité. Il s'agit de se « laisser prendre » par la dynamique du centrage.

Réaliser un mandala n'est pas seulement dessiner et colorier. Par la création d'une matrice<sup>iii</sup> originale et spécifique, on favorise l'exploration du monde intérieur en mobilisant ses émergences dans une direction donnée (le thème du mandala) en sollicitant la projection de représentations.

Même sous sa forme la plus simple, la mise en couleur d'une matrice déjà établie, le mandala possède une efficacité certaine: **on l'utilise pour développer l'attention et la concentration, pour se recentrer, se détresser, canaliser son énergie, pour développer sa créativité...** Les études récentes en neurologie de la pédagogie ont montré que la pratique même du coloriage d'un Mandala, au cours de tout apprentissage, s'adresse au cerveau dans sa globalité. Dans ce contexte, le Mandala, par sa structure même, à **un effet d'apaisement et de centrage. Le rappel du centre, implicite à chaque moment du travail, unifie et rééquilibre.**

Mais la dimension d'exploration de soi prend toute son ampleur quand on adapte la matrice du mandala à la question posée ou à l'objectif visé. C'est un temps de réflexion intérieure, une rencontre intime avec soi-même. Le mandala devient alors un **précieux outil de projection des images intérieures permettant le déploiement de la créativité, de manière cadrée et organisée.** On l'utilise

pour trouver la réponse à certaines questions, explorer des aspects de son psychisme ou découvrir certains aspects de soi-même, mieux comprendre certains comportements ou certaines réactions.

Riches de la connaissance de son pouvoir recentrant, contenant et organisateur, nous pouvons aussi nous tourner vers une utilisation plus directe du mandala, adaptable à tous les patients, clients, coachés, à tous les questionnements, à tous les besoins.

La technique, dans le principe, en est simple : créer avec le patient, en fonction de son besoin, une matrice qui lui permettra de déposer tous les éléments du complexe sur lequel il bute. Il s'agira en premier lieu de poser le contexte dans lequel la problématique se présente (partie extérieure du mandala), les différents composants du problème (découpages à l'intérieur du contenant) pour aller vers le centre où sera déposé le but de ce travail. D'autres parties pourront être introduites pour faciliter le travail de projection des éléments inconscients.

Puis la réalisation elle-même se fera progressivement, associant représentations graphiques, verbalisation, associations...

Dans tous ces cas, l'intention est de s'appuyer sur la puissance du mandala pour répondre à ce besoin de rencontre de soi-même par la « mise en ordre » et la dynamisation d'éléments qui constituent l'être que nous sommes réellement. L'effet « rencontre de soi » du mandala va toujours dans le sens de la totalité et de la perfection.

## Fondements psychologiques et psychanalytiques du mandala

Quand on définit l'aspect formel d'un mandala comme un motif centré et délimité avec une idée d'organisation, on sous-entend ce souci d'organisation interne, de **recherche d'unité et de centrage qui préoccupe tout individu humain**. Les notions d'unité, de constitution du moi, d'organisation et de délimitation, de gestion des rapports entre l'intérieur et l'extérieur, ont fait l'objet d'importantes théories en psychologie moderne. Indépendamment du thème abordé, tout mandala présente symboliquement par sa structure les conditions nécessaires à la construction et à la restauration de la personne. C'est pourquoi **il aura pour effet premier un renforcement du moi ainsi que l'accroissement de la conscience de soi et de l'autre**.

Le terme **contenant** recouvre globalement trois idées :

- délimitation d'un espace, qui établit une différenciation (dedans-dehors / appartenance / exclusion)
- rassemblement d'un ensemble d'éléments qui forment ainsi un tout, pour éviter l'éparpillement (cette boîte contient des allumettes)
- maintien dans l'espace défini, empêchant, limitant ou contrôlant une manifestation extérieure (contenir sa colère, réprimer son fou-rire)

La périphérie du mandala, à l'image du moi-peau décrit par ANZIEU<sup>iv</sup>, forme une enveloppe qui englobe tous les éléments en les reliant et établissant entre eux la formation d'une unité. La réalisation du mandala met en place toutes les conditions d'une nouvelle création, unique et originale, qu'on peut formuler en termes de nouvelle organisation du moi.

La structure contenante du mandala a aussi pour effet un renforcement des structures du moi. Comme le moi-peau, la délimitation extérieure du mandala sépare le dedans du dehors, en même temps qu'elle les met en lien en établissant un vrai contact, ce que ne permet pas l'état de confusion. Elle répond aux trois définitions du mot *contenant* : rassembler, maintenir, délimiter. Tout en différenciant bien les deux zones, elle constitue à la fois un espace de mise en relation et un espace de protection mutuel : des effractions venant du monde extérieur pour l'espace intérieur, de l'éparpillement des éléments intérieurs dans le monde extérieur.

Dans la partie intérieure du mandala, les différentes délimitations créent des espaces permettant la mise en ordre des éléments présents. Cette organisation interne permet aussi de sortir de la confusion, en identifiant les différentes parties, en les mettant en relation, en établissant des liens entre elles, en opposition ou en complémentarité.

Ainsi, les conditions de l'expression du tout sont rassemblées : une périphérie qui pose l'existence simultanée et la mise en relation du monde extérieur et du monde intérieur, un espace intérieur clos – permettant la projection de toutes les instances inconscientes sans risque d'être envahies par elles ni qu'elles se confondent avec l'extérieur – et un agencement de ces images vers une organisation cohérente.

Le **centre** du mandala dépeint l'unité de la personne, l'expression d'un moi tel qu'il peut se représenter dans l'instant. Il ne s'agit pas d'un moi égotique mais d'un moi profond, qui se dégage progressivement du faux-self' et se rapprochant de plus en plus de l'être profond.

L'affermissement et le développement du moi est le but de tout travail sur soi. Il s'agit de renforcer la conscience de soi avec tout ce que cela comporte de présence au monde, de responsabilité. Plus le moi se raffermi plus il est différencié des autres personnes, plus il est capable d'entrer dans une véritable communication. Plus le moi se raffermi plus il est capable de se différencier aussi du monde intérieur par l'intégration progressive des contenus inconscients.

La représentation du centre s'effectue en dernier. Généralement on y place le plus précieux, qui peut être l'état le plus souhaitable (sentiment d'unité, paix...), l'espoir qu'on peut avoir de la résolution ou de la compréhension du problème abordé, la plus grande valeur, les forces dont on dispose, le but à atteindre...

Etre au centre de sa propre vie et l'habiter pleinement, établir le lieu de différenciation entre monde extérieur et monde intérieur posent les conditions de la constitution du sujet. A l'intérieur de la matrice, les images du monde intérieur de la personne peuvent se déployer sans risque de se perdre ni de se diluer.

C'est la conjonction de ces trois « piliers » du mandala (périphérie, centre, structuration interne) qui lui donne sa puissance et son efficacité, en établissant une intégrité nouvelle, stable et solide, car reposant sur les éléments d'un tout dont rien n'est exclu.

## Faire un mandala en thérapie et en coaching

**La simplicité d'utilisation du mandala, son universalité aussi, lui permettent de se plier à toutes les demandes et toutes les attentes.** Il sera particulièrement efficace dans les situations où il s'agira de **sortir de la confusion**, quelle que soit la nature de celle-ci, pour apporter différenciation, organisation et éclaircissement. En s'appuyant sur les qualités du mandala, on a ainsi accès aux liens inconscients qui peuvent exister entre les différents éléments qui vont pouvoir commencer à **sortir de l'éparpillement**. Paradoxalement, le mandala **donne du souffle** quand le sentiment d'enfermement domine : en posant les données confuses du problème, l'organisation donne de l'espace et **ouvre des perspectives insoupçonnées**. **Rassembler, différencier, contenir, organiser, mettre en lien sont les maîtres mots de la pratique du mandala.**

Qu'il soit proposé dans le cadre d'une thérapie, d'un coaching ou toute démarche de développement personnel, le mandala peut être utilisé pour explorer une question précise, par exemple faire le point sur sa vie professionnelle, l'exercice du leadership et les difficultés à l'exercer, gérer les tensions et conflits, les points forts et les points faibles d'une équipe, rassembler toutes les perspectives d'une décision à prendre, poser les éléments d'un problème aigu ou récurrent... ou bien aborder une situation plus globalement telle que faire le bilan de sa vie actuelle, poser les thèmes travaillés tout au long du coaching ou de la psychothérapie qu'on vient d'effectuer.

Pour que le mandala soit efficace dans sa fonction de transformation, le problème doit être nettement circonscrit, ses éléments clairement définis, et la matrice constituée avec soin.

Poser la matrice, c'est-à-dire le tracé de base qui définira les différentes zones à travailler, revient à solliciter le principe organisateur de l'archétype du Soi. Dans une pratique individuelle du mandala, sa constitution est le moment le plus délicat puisqu'il s'agit d'ajuster la matrice au mieux de l'objectif qu'on cherche à atteindre. De la matrice soigneusement définie, de sa précision, de son agencement dépendent les effets bénéfiques du mandala. C'est pourquoi dans ces circonstances on n'aura jamais recours à une matrice pré établie.

Il est toujours intéressant de **faire participer la personne concernée à la conception puis à la construction de la matrice**. C'est l'impliquer dans l'agencement de ce qui va s'exprimer et la sortir éventuellement d'une passivité préjudiciable. Il est essentiel que le mandala ainsi construit devienne pour elle *son* mandala, qu'elle se l'approprie afin qu'il devienne réellement miroir de sa véritable totalité, bien au-delà de ce qu'elle connaît d'elle-même.

### Plus loin encore...

Car nous ne sommes pas *que* le produit déterminé par les conditions de notre existence. Notre réalité n'est pas *que* ce dont nous avons conscience. Bien sûr, les conditions de notre incarnation - ce qu'on peut appeler notre problématique d'enfance et de vie - présentent des noyaux complexes qu'il s'agit d'explorer, de dénouer, de résoudre et de dépasser.

Mais nous ne sommes pas *que* cela ! Les notions d'Inconscient Collectif, de Processus d'Individuation, de Soi impliquent que nos potentialités d'évolution et de transcendance, quand on accepte de les laisser s'actualiser par un travail personnel de rencontre de soi, font ressortir des voies insoupçonnées de réalisation.

**Nous touchons là la dimension spirituelle de notre personne**, indissociable de notre qualité d'humain. Par le mandala, en nous reliant à l'histoire de l'humanité, en nous reliant à tous ces grands symboles qui font sortir du chaos, ceux-là même que nos ancêtres lointains ont utilisés pour s'extirper de la condition animale, nous participons activement à l'émergence progressive de la partie la plus sacrée de notre personne et, en même temps, nous faisons advenir ce qu'il y a de plus beau, de plus noble dans l'humanité. Pour toutes les traditions religieuses et ésotériques, l'éveil à la condition humaine est un processus de développement long et difficile. **Manifestement, la pratique du mandala facilite le développement de l'humain en chacun, au sens le plus noble du terme.**

Dans cette perspective, toute pratique du mandala est chemin initiatique.

### Elizabeth LEBLANC CORET

Psychologue clinicienne, Psychothérapeute, Relaxothérapeute

Co-fondatrice de l'école de formation Savoir Psy, dans laquelle je propose une formation à la pratique du mandala et des séminaires expérientiels utilisant la réalisation de mandalas individuels.

[elizabeth.leblanc@orange.fr](mailto:elizabeth.leblanc@orange.fr) - 06 86 47 33 50

Auteure de :

- La psychanalyse Jungienne - Coll. Essentialis – BERNET DANILO - 1993
- La puissance symbolique dans nos vies - Coll. Essentialis – BERNET DANILO - 1996
- Bien communiquer avec son adolescent – JOUVENCE – 2010 (en collaboration avec le Dr Pierre CORET)
- Le mandala, miroir de Soi – Coll. La quête du Soi – DERVY - 2014

---

<sup>i</sup> Que certaines psychothérapies nomment « frontière-contact »

<sup>ii</sup> Le Processus d'Individuation est le nom que Jung a donné au principal archétype présent dans l'inconscient collectif, désignant ainsi le désir de l'homme de participer à sa propre évolution, de comprendre, de sortir du non-sens, d'aller ainsi vers toujours plus de conscience de soi.

<sup>iii</sup> Schéma de base qu'il s'agira de remplir ou de colorier pour effectuer son propre mandala

<sup>iv</sup> D.ANZIEU : psychanalyste français (1923-1999) dont les travaux ont principalement porté sur la question du contenant et le concept du moi-peau (« Le Moi-Peau - DUNOD – Paris -1985)

<sup>v</sup> Faux-self : terme utilisé par WINNICOTT pour désigner la confusion entre moi et non-moi, confusion systématique chez le bébé, qui se dissout progressivement au fur et à mesure des prises de conscience de la différenciation entre soi et l'autre. Plus généralement, dans l'approche jungienne, on considère que le moi est toujours en quelque sorte un faux-self, tant que le Soi n'aura pas été réalisé. D'étape en étape de différenciation, on considère que le self est de moins en moins faux !