

Du divin dans le dessin

« En allant rendre visite à ma grand-mère dans son EMS, j'ai aperçu une multitude de mandalas qu'elle a dessinés pour calmer ses angoisses. J'ai du mal à saisir le but de cette thérapie. »

Frédéric, 26 ans



JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY
Psychanalyste

Le terme *mandala*, en sanscrit, se traduit par « cercle », d'où les formes circulaires propres aux dessins auxquels s'adonne votre grand-mère. Cela va peut-être vous surprendre, mais ces cercles orientaux correspondent aux plus anciens symboles religieux de l'humanité. Depuis les découvertes du paléolithique jusqu'à notre société occidentale, ils ont traversé tous les peuples et les civilisations et font partie du domaine le plus important de l'expérience psychologique.

En quoi la pratique du mandala se distingue-t-elle des autres formes de dessin ? Si cette technique ancestrale est divertissante, sa pratique régulière se révèle avoir de véritables vertus thérapeutiques. Je la recommande souvent à mes patients en complément du travail psychanalytique, et j'ai pu observer, à travers les années, des résultats étonnants.

Tracer des formes circulaires et entremêlées selon ses envies, sans recherche de style, mais en laissant le geste articuler le dessin, permet, à force de répétition, d'écouter sa voix intérieure et de se laisser guider vers un esthétisme propre à soi. Progressivement, le mandala évolue et dialogue avec l'artiste en mettant au jour son état psychique et sa situation intérieure. Il exprime non seulement l'évolution ou la régression de l'individu, mais permet également d'agir sur un espace psychique plus profond, toujours inaccessible et insaisissable, mais qui se profile à travers le mandala.

Il permet une descente dans la psyché du dessinateur pour tendre vers son noyau spirituel. Ce centre total de

la psyché prend le terme de Soi, c'est-à-dire le centre de l'entière psychique.

Le mouvement du dessin associé à sa coloration réconcilie et réunit le conscient et l'inconscient pour tendre vers un être complet et équilibré.

Un outil contre l'angoisse

Le mandala est un médiateur entre soi et soi-même. Il peut se révéler être un excellent appui dans des situations de désorientation ou de trouble, au même titre que les angoisses dont souffre votre grand-mère. Si les dessins sont nombreux, cela laisse penser que le conseil de son infirmière lui a été profitable et que votre grand-mère a su

« Le mandala lui permet de conserver son ordre psychique »

trouver, dans la pratique du mandala, une forme de thérapie. Le mandala lui permet de conserver son ordre psychique ou de le rétablir s'il se délite. Il la consolide, lui apporte de la sérénité, stimule son psychisme et sa fonction créatrice.

Lorsque les symboles émergent des profondeurs de la psyché et se mettent à jour, cela se fait toujours de manière inattendue et sponta-

née. Cette manifestation a des répercussions surprenantes, car elle permet souvent de dépasser des obstacles en libérant la personne de ses souffrances. Votre grand-mère entre dans un processus de renaissance en dessinant et apaise les forces contraires de son psychisme.

Ceci dit, si la pratique du mandala permet une prise de contact avec l'inconscient, elle ne signifie pas pour autant que la personne ait atteint un état de réalisation avancée. L'important est de tendre vers l'autre rive, mais pas forcément de l'atteindre. Dans le cadre du suivi psychanalytique avec mes patients, le mandala se révèle avant tout être un puissant accélérateur d'accès à des strates inconscientes qui nous permettent d'avancer plus rapidement et profondément dans la guérison.

Susanne F. Fincher, auteure de *La voie du mandala* (Éditions Dangles), écrit : « Dessiner un mandala, c'est créer son propre espace sacré, un lieu de protection, un centre de réunification sur lequel concentrer nos énergies. »

Nul besoin d'attendre d'être en EMS, Frédéric, pour en découvrir l'expérience. Vous aussi pouvez, comme tout un chacun, à travers la pratique régulière du mandala, partir à la recherche de votre propre espace sacré et réunifié.

ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS ?

Posez toutes vos questions. Vous ne vous comprenez pas ou alors ce sont les autres qui vous paraissent compliqués ? Demandez à notre expert de vous aider à déchiffrer ce qui se passe à www.generations-plus.ch/psycho ou écrivez-nous.