

Quelqu'un de précieux

Introduction

Le Mandala

On désigne par ce nom des images organisées autour d'un point central, généralement à l'intérieur d'un cercle mais qui peuvent contenir de multiples formes géométriques et symboliques.

Les humains ont créé des mandalas de toutes sortes, à toutes les époques et en tous points de la planète : décoration, architectures d'édifices, de villes, réalisation technique (horloge, roue, moulin...), rosaces de cathédrales.

Ce sont des figures, à la fois simples et porteuses de sens.



Objectifs

- ⇒ Exprimer toutes les richesses que l'on a en soi
- ⇒ Encourager, développer et exprimer son « estime de soi ».

Moyen

Par un collage, réaliser un mandala en forme de goutte.

Cette forme ovale dessinée à partir d'un centre servira de cadre, de limites à l'intérieur desquelles nous pourrons dessiner, peindre, coller ce qui nous vient à l'esprit quand nous pensons à nous.

Si le mandala est généralement circulaire, nous vous proposons de réaliser un mandala en forme de goutte (voir le gabarit ci joint), car chaque femme est précieuse comme chaque petite goutte d'eau.



**Pas besoin d'être un diamant
pour laisse passer la lumière**



Chacun porte en en soi ses propres richesses et ses propres limites. Si les femmes se comparent aux images des magazines, si elles veulent être parfaites dans tous les domaines, ... la différence entre l'idéal impossible à atteindre et la réalité rabaissera leur estime.



Comme cette simple goutte d'eau qui scintille, désaltère, lave, apporte la vie, **toute femme a une multitude de raisons d'être fière d'elle-même**, à condition qu'elle s'en aperçoive.

Remarque pour l'animatrice

Le texte et l'image « Pas besoin d'être un diamant pour laisser passer la lumière » peut être imprimé et offert aux participantes (voir image-clef sur le site) www.zestedestime@acrf.be. Après avoir présenté la symbolique du mandala et de la goutte en rapport avec l'estime de soi, il est important de présenter le climat dans lequel on souhaite que cela se passe :

« *Acceptons que cela ne soit pas nécessairement beau mais vrai. Lançons-nous avec humilité et envie de nous faire plaisir. Travaillons dans le silence et la détente, dans l'ici et maintenant.* »

La réalisation peut aussi servir d'outil pour une présentation personnelle en début de journée, d'activité...

Matériel nécessaire

- ◇ Papier cartonné éventuellement de récupération (boîtes d'emballages, caisse...) coupé aux dimensions A4.
- ◇ Colle transparente : pritt ou colle à bois ou colle pour papier peint (une colle liquide permet de jouer avec le papier, faire glisser, froncer...)
- ◇ Des revues, journaux, calendriers, papiers publicitaires, papier d'emballage, papier de soie..., éventuellement fil, laine...
- ◇ Si on veut : aquarelles ou gouache ou acrylique ou pastels, crayons....

Temps à prévoir

- ◇ Etape 1 : Réalisation : une heure minimum.
- ◇ Etape 2 : Présentation, partage, expression : temps modulable suivant le nombre de participants et l'objectif de la réalisation.

Démarche

Etape 1

Création

1. Coller sur le carton le gabarit de la goutte (voir annexe).
2. Déchiqueter (et non couper aux ciseaux afin que les morceaux s'intègrent bien les uns aux autres), dans les revues et autre papier, tout ce qui peut être en lien avec les richesses que j'ai en moi. La forme des découpes doit être irrégulière. Pas toutes en carré par exemple. Il s'agit plus de traduire de façon symbolique les touches d'un univers intérieur que de se décrire de façon rationnelle. Ne pas découper de mots.
3. Commencer à coller en partant du centre de la forme (de la goutte) et poursuivre progressivement le travail en choisissant au fur et à mesure les morceaux qui traduisent le plus justement ce qu'on souhaite exprimer. Avoir le souci d'une réalisation équilibrée, harmonieuse, unifiée, agréable à regarder. Avancer par essai et erreur, se laisser guider par son plaisir.
4. Compléter éventuellement le collage (en cours ou à la fin du travail) de petites touches de couleur, de morceaux de papier de soie lisses ou plissés ou de tout matériau léger dont on dispose.
5. Etre contente de soi.
6. Renouveler l'expérience, si elle a plu. Travailler dans un cercle ou sur toute la surface du tableau ou.....

Expression

Une fois le mandala réalisé, il sera utilisé en fonction des objectifs poursuivis. Dans ce cas-ci, il aide à exprimer « son » estime de soi.

- ◇ Chacun-e présente sa réalisation en l'expliquant, si il-elle le désire.
- ◇ On peut dire pourquoi on a privilégié tel ou tel matériau, couleur, forme...
- ◇ On peut aussi demander d'exprimer un endroit dans le mandala où on se sent le mieux... et pourquoi.

Exposer ses réalisations

Encouragez à ce que le mandala ne reste pas au fond d'un tiroir.

- ◇ Mis sous verre, il peut devenir objet de décoration dans un endroit choisi de la maison, sa chambre, son bureau...
- ◇ Si tout un groupe a participé à l'atelier, exposez-les dans un lieu public, dans les locaux de votre association.



Les petites gouttes font les grandes rivières

Dans le cadre de la campagne « un zeste d'estime », l'ACRF compte réaliser en 2007 un événement à l'occasion de la publication du recueil de témoignages de femmes. Vous pouvez encourager les participantes à nous faire parvenir leur mandala (ou une copie par scanner). Il pourrait être exposé dans ce cadre ou illustrer le recueil. Pour les modalités pratiques : contacter claireruwet@acrf.be.

Action Chrétienne Rurale des Femmes
A.C.R.F. - ASBL
rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse
Tél. : 083/ 65 51 92
Fax : 083/ 65 62 56
Email : contact@acrf.be
Site : www.acrf.be
www.zestedestime.acrf.be

