

L'art du dessin centré

Orthophoniste, art-thérapeute et artiste-peintre, Claire Suire est également l'une des dix formatrices en dessin centré du réseau « Marie Pré », initiatrice en France du mandala en tant qu'outil pédagogique.

Santé Yoga Pourquoi utilisez-vous le terme « dessin centré » ?



Claire Suire Nous préférons le terme de dessin centré car il est plus neutre; il se situe en dehors du champ religieux, spirituel, voire même ésotérique, auquel on rattache parfois le mandala. Il désigne

la forme elle-même, la sortant de toute connotation.

S.Y. Pourquoi et comment utilisez-vous le mandala (ou dessin centré) dans votre pratique d'orthophoniste, notamment auprès d'enfants?

C.S. C'est un formidable outil de restructuration intérieure. Le dessin centré à colorier permet un recentrage, un retour au calme, une rééquilibration. On l'utilise quand l'enfant est dispersé, anxieux ou hyperactif. Les mandalas géométriques permettent une réappropriation de la loi. L'enjeu est de passer d'une loi contraignante - on a souvent dû obéir à l'autorité sans la comprendre - à une loi au service de la vie. L'appropriation des lois de construction permet de trouver des points de repère et de se reconstruire intérieurement. Quant à la création libre, à partir d'une matrice vierge, elle permet aux enfants de prendre confiance en leur potentiel créateur, et donc de construire leur confiance en eux.

S.Y. Le dessin centré soigne, entre autres, les troubles du langage ?

C.S. Beaucoup d'enfants dyslexiques présentent une prépondérance hémisphérique droite et, s'ils ne sont pas

doués à l'école où règne l'hégémonie de l'hémisphère gauche, ils sont doués dans la création. Créer est donc pour eux un formidable outil de re narcissisation. Par ailleurs, les médiations artistiques - et donc, le mandala - permettent au patient de se dire, d'entrer en relation avec son monde intérieur, sans le recours des mots. Puis, le patient est invité à associer des mots à sa production artistique, lesquels vont servir de support au travail sur le langage. Bien souvent, les problèmes de langage viennent du fait que son apprentissage est coupé des préoccupations des enfants, de leurs centres d'intérêt. Là, la création est reliée à une sensation kinesthésique. Puis, on pose des mots après l'expression graphique et ces mots sont vrais car issus d'une expérience qui vient d'être vécue. La sensorialité associée au langage recrée le lien. Le langage prend alors tout son sens : celui de véhiculer des informations en lien avec l'expérience sensorielle du patient, avec son être profond. Les mots se teintent de tout un vécu qui fait leur richesse. Ils deviennent vivants.

S.Y. Quel est l'intérêt du mandala par rapport à d'autres médiations culturelles ?

C.S. La création induit une hyper-activation psychique liée à la remontée de souvenirs, de mémoires, laquelle peut amener à des « accidents de conversion », c'est à dire une grosse décompensation. Le mandala, lui, de part sa structure contenante, impose des limites et évite les débordements ; c'est pourquoi il est très indiqué en cas de fragilité psychique,

en période de dépression ou de convalescence. Ses effets thérapeutiques sont nombreux et c'est un formidable outil pour rendre hommage à la vie en soi.

S.Y. Pourquoi est-il important que chacun choisisse son dessin centré ?

C.S. La forme librement choisie permet de répondre à notre projet de guérison conscient ou inconscient. Instinctivement, nous choisissons la structure qui nous parle et ce qui va nous guérir. Idéalement, il est toujours préférable de proposer un choix très large de dessins. Le choix qui s'opère n'est pas forcément celui attendu. Par exemple, dans les « ateliers parents-enfants » que j'anime, je propose des mandalas avec de petits dessins « enfantins » et d'autres avec des formes géométriques. Bien souvent les parents choisissent les mandalas « d'enfants » et les enfants prennent ceux avec des formes géométriques ! Comme si les parents avaient à guérir leur enfant intérieur et les enfants à se construire !

S.Y. Que pensez-vous des albums « tout faits » pour augmenter la joie de vivre ou trouver la sérénité ?

C.S. Parmi les albums, certains sont inutilisables car la structure même du mandala n'y est pas respectée. Il est important de savoir trier entre des mandalas qui équilibrent et d'autres qui créent un stress cérébral. Certains dessins ne respectent pas l'équilibre centre-périphérie et produisent l'effet inverse de celui souhaité. Plus généralement, je pense que les albums à thème restreignent trop le choix et dirigent trop le « travail ». Il est préférable de laisser chacun faire ses propres liens entre sa « problématique » et son choix de dessin centré. Le choix correspond à la demande et au besoin, conscient ou inconscient, avec lequel la personne arrive.



rééquilibrer, améliore les capacités du cerveau et donc du comportement, de la vigilance. Ce qui permet d'aider les enfants à se recentrer et à se rendre disponibles au processus de l'apprentissage. Si cette activité de recentrage est régulièrement utilisée en milieu scolaire, elle se pratique de plus en plus dans d'autres espaces: hôpitaux, prisons, et centres sociaux.

A LIRE ET/ OU À COLORIER

- *Ma Vie*, de C.G. Jung, éd. Gallimard, coll Folio
- *Mandala, outil de croissance, guide pratique et théorique*, de Marie Pré, collection Marie Pré.
- *Les albums de Marie-Pré*
- *Les albums de Christian Pilastre*

