

Les mandalas

Le mandala est un outil permettant de favoriser la concentration et la connaissance de soi. À travers cette activité d'expression, les élèves se recentrent et se calment.

Les mandalas présentés ici, et imprimables depuis les ressources numériques, symbolisent les émotions les plus simples, avec leurs codes propres. Ils peuvent être proposés aux enfants en cas d'émotion forte pour les aider à se poser. Ils pourront également être laissés accessibles aux coins calmes comme la table de secours¹.

Voici un aperçu de chacun des mandalas que nous proposons.



1. Voir kit 2 – la table de secours, p. 57.