

Les mandalas sont des dessins symboliques anciens, dont on trouve des traces dans les civilisations tibétaines ou amérindiennes. Ils étaient traditionnellement créés avec du sable de couleur, œuvre éphémère que la pluie ou le vent détruisait.

Le mot « MANDALA » est un terme emprunté à la langue sanskrit (Inde) et signifie littéralement « cercle ». Souvent, il s'agit d'un amalgame de divers symboles arrangés ensemble afin de représenter un cercle concentrique avec beaucoup de détails. Dans le bouddhisme, il s'agit d'une représentation symbolique de l'univers, de forme géométrique et symétrique par rapport à son centre, servant de support à la méditation. Reconnus pour ses effets thérapeutiques, construire un mandala permettrait de se recentrer, de vivre le moment présent et de réduire ainsi le stress de la vie.

Nous te proposons aujourd'hui de créer ton propre mandala, en y associant tout ce qui, selon toi, contribue à favoriser ta bonne santé. Ton mandala ne sera lui, pas éphémère ! Tu pourras conserver ton mandala santé et l'utiliser à tout moment dans le futur pour t'inspirer des comportements, des actions qui te seront utiles selon les situations que tu seras amenées à vivre.

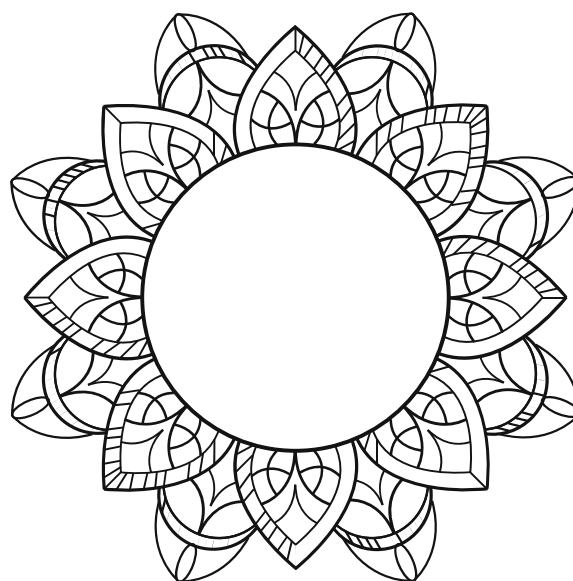
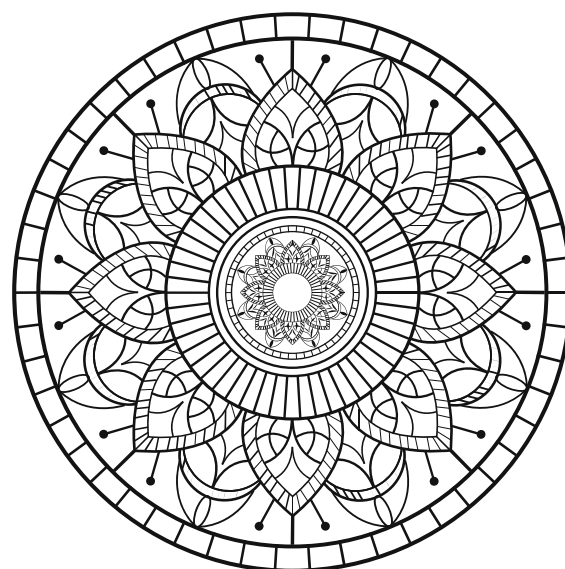
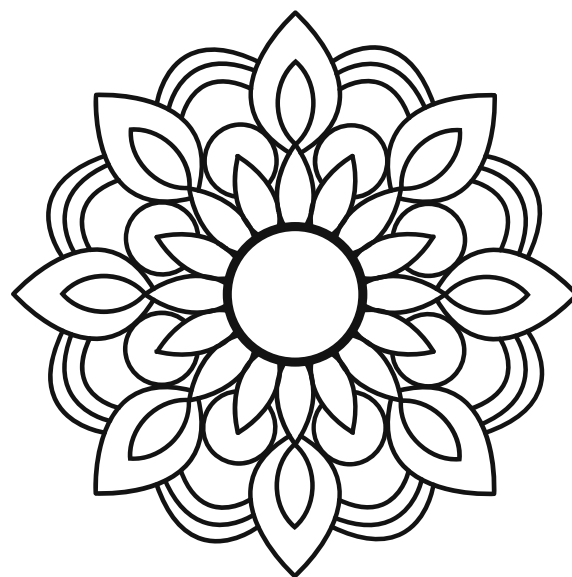
CONSIGNES

1. Sur une feuille, en utilisant 4 couleurs différentes pour chacun des domaines suivants :

- Établis, **sous forme de mots-clés ou de symboles**, la liste des comportements à privilégier pour assurer **ta santé physique** : ce que tu devrais manger et boire, mais aussi ce que tu pourrais faire pour te sentir bien dans ton corps.
- Dresse ensuite la liste des mots-clés/symboles relatifs à ce dont tu as besoin pour garantir **ta santé psychique** (pour te sentir « bien dans ta tête »).
- En procédant de la même façon, relève ce qui est important pour toi pour bien vivre tes interactions avec les autres et nourrir **ta santé sociale**. Prends également en compte l'attention que tu portes aux autres : le partage et l'empathie sont souvent également sources d'éléments positifs qui renforcent notre santé sociale et nous font nous sentir bien avec les autres.
- Enfin, fais de même pour aborder **la santé environnementale**. De quoi as-tu besoin pour te sentir bien dans ton environnement ?

2. En t'inspirant très librement des mandalas ci-dessus, crée ton mandala santé sur une feuille A4 blanche.

- Utilise un compas si tu souhaites effectuer un travail de précision, ou trace ton mandala à main levée si tu veux réaliser un mandala plus fantaisiste.
- Prends soin d'utiliser des figures suffisamment grandes pour te permettre d'y inscrire les mots-clés et/ou les symboles que tu auras relevés dans l'étape suivante.
- Chaque cercle représentera un domaine de la santé (physique, psychique, sociale et environnementale). Colorie-les avec les quatre couleurs différentes que tu as choisies, puis inscris dans chaque motif les mots-clés/symboles qui sont importants pour toi.
- Pour des questions d'esthétique, tu peux sans autre ajouter d'autres cercles, des motifs et des couleurs supplémentaires.



Mandala : designed by Harryarts / Freepik

1. Monde

«Trop d'enfants et de jeunes, riches et pauvres, souffrent de problèmes de santé mentale. Cette crise imminente n'a ni limites, ni frontières. Elle se manifeste par des taux alarmants d'automutilation, de suicide et d'anxiété parmi les enfants et les jeunes du monde entier», dénonce la Directrice exécutive du Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF), Henrietta Fore.

Près de 20% des adolescents dans le monde souffrent de troubles mentaux et le suicide est la deuxième cause de décès chez les 15-19 ans. «Trop peu d'enfants ont accès à des programmes qui leur apprennent à gérer des émotions difficiles. Très peu d'enfants atteints de troubles mentaux ont accès aux services dont ils ont besoin», a pour sa part affirmé le Directeur général de l'OMS, le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, décrétant : «Cela doit changer».

Selon l'UNICEF, la moitié des troubles mentaux commencent avant l'âge de 14 ans. Il faut ainsi se doter de stratégies urgentes et innovantes pour les prévenir, les détecter et, si nécessaire, les traiter à un âge précoce.

ONU Info, 5 novembre 2019

2. Etats-Unis

Nouveau mal du siècle : le syndrome du manque de nature, avec pour premier déclencheur la sédentarisation. «Au cours des trente dernières années, la superficie du territoire sur lequel les enfants peuvent circuler et jouer sans la supervision directe de leurs parents a diminué de 90%. A cela s'ajoute le boum des nouvelles technologies, qui sont une incitation de plus pour les jeunes comme pour les adultes à ne pas sortir de chez eux : selon un article du Monde, aux Etats-Unis, les 8-18 ans passent en moyenne plus de 7h30 devant un écran. Les troubles médicaux qui en résultent sont multiples : hyperactivité, prise de poids, hypertension, diabète, asthme, dépression, et la liste continue».

Eden.fr, 5 novembre 2019

3. Madagascar

Edith Ramamonjisoa, chef de projet éducation inclusive, évoque les enjeux de scolarisation des enfants handicapés : «Certains de ces enfants vivent encore cachés par leurs parents, car ils sont souvent rejetés par la communauté qui par méconnaissance, craint la contagion de leur handicap à d'autres enfants. Beaucoup de Malgaches croient aussi que les enfants handicapés physiquement le sont aussi intellectuellement et qu'ils ne sont pas capables de suivre une scolarité. Selon la plateforme des fédérations de personnes handicapées (organisme malgache), moins d'1% d'entre eux sont scolarisés».

Handicap International, 2014

4. Grèce

En juillet 2019, le gouvernement grec a coupé l'accès aux soins de santé publique pour les plus de 55 000 demandeurs d'asile et les sans-papiers arrivant en Grèce. Dans le camp de Moria, sur l'île de Lesbos, plus de 140 enfants gravement malades sont ainsi délibérément privés de soins de santé. Médecins Sans Frontières (MSF) appelle le gouvernement à prendre des mesures face à ces cas d'urgence et à évacuer l'ensemble des enfants gravement malades vers la Grèce continentale et les États membres de l'UE où ils pourront recevoir les soins nécessaires.

Médecins sans Frontières, 20 janvier 2020

5. Palestine

Tout patient passant par un poste de contrôle à Jérusalem-Est dans une ambulance palestinienne doit être transféré de l'ambulance palestinienne enregistrée dans une ambulance israélienne. Ce processus entraîne des retards (le passage prenant parfois cinq fois plus de temps que d'ordinaire) et engendre un risque médical pour le patient parfois dans un état critique, qui doit se déplacer en marchant ou être déplacé dans une chaise roulante entre ambulances. Il est essentiel pour le bien-être et le droit à la santé des Palestiniens que les ambulances aient libre accès aux hôpitaux.

Medical Aid for Palestinians, 24 mars 2016.

6. Maroc

Emprisonnées pour un bisou. « Deux adolescentes ont été surprises sur le toit d'une maison du quartier de Hay Mohammadi en train de s'embrasser et de s'enlacer. Quelqu'un les a prises en photo, a transmis le cliché à la famille dont un membre a prévenu la police ». Les deux jeunes filles risquent entre 6 mois à 3 ans de prison en vertu de l'article 489 du code pénal qui condamne l'homosexualité.

Léa Baron, TV5MONDE, novembre 2016

7. Inde

Bien que la mortalité infantile ait été divisée par deux depuis 1980, elle demeure élevée par rapport à la plupart des autres économies émergentes. Ces décès de jeunes reflètent dans une large mesure des situations qui peuvent être évitées, par exemple les complications dues à des accouchements avant terme, les infections des voies respiratoires telles que la pneumonie et les maladies diarrhéiques. À ce nombre élevé de décès de jeunes viennent s'ajouter les séquelles permanentes de la mauvaise alimentation des mères et de leurs enfants. En retardant le développement physique et mental, la malnutrition présente des risques pour la santé plus tard dans la vie. Relevons encore que seuls 16 % des ménages indiens déclarent avoir accès à des soins de santé publics gratuits ou partiellement gratuits.

Etudes économiques de l'OCDE, 2014/17 (No 17)

8. Bangladesh

N l'ouest de Dhaka, Hazaribagh apparaît comme une immonde verrue dont il vaut mieux détourner son chemin. Sis en bordure de la rivière Buriganga, le quartier s'empoisonne chaque jour de quelques 15 000 mètres cubes de produits toxiques recrachés par ses 270 tanneries et teintureries. Les eaux souillées par les produits toxiques, les déchets en décompositions et les excréments humains sont détournées dans les points de rétention d'eau des quartiers pauvres. Si les dysenteries sont donc monnaies courantes au Bangladesh, d'autres symptômes se suivent et se ressemblent : problèmes respiratoires, problèmes de peau, infections, jaunisses. Tous résultent de cette suffocation urbaine contre laquelle s'indignent en vain les environnementalistes du monde entier.

Zeppelin.geo.com, date non disponible