

# Les enfants méditent aussi



Laurence Rohrbach estime que les enfants ont aussi à gagner grâce à la méditation.

DR

## LUTRY

**Laurence Rohrbach propose des cours de méditation pour les enfants de 5 à 14 ans. Une manière de leur apprendre à écouter leur regard intérieur et de ne pas se fier à celui que les autres portent sur eux.**

Valérie Blom

Se lever, se préparer, partir, arriver au travail, enchaîner les tâches, dîner, reprendre, consacrer du temps au sport, aux enfants, au couple. Dans l'enchaînement du quotidien, de nombreux adultes tentent de prendre du temps pour eux, par exemple grâce à la méditation. Un art que Laurence Rohrbach a choisi d'enseigner aux enfants. «J'adapte les exercices, explique-t-elle. L'important est de leur permettre d'écouter ce qui se passe en eux.»

La Renanaise propose des cours à Vevey et à Lutry pour différentes classes d'âges: 5 à 8 ans, 8 à 11 ans et 11 à 14 ans. Les retours ne sont pas les mêmes. «Les jeunes enfants semblent plus enclins que leurs aînés à partager ce qu'ils ressentent. Ils confient facilement si un exercice leur a plu ou non. Je compte par contre moins d'inscriptions auprès des adolescents. Peut-être qu'ils osent moins faire le pas et prendre part à un atelier.»

### Une vigilance sereine nécessaire

Elle-même aurait bien aimé découvrir la méditation à l'école, ce qui lui aurait permis de mieux développer une certaine confiance en elle-même comme

en la vie. «C'est notamment pour cette raison que j'ai voulu l'offrir aux enfants. Leur apprendre à se référer à eux-mêmes et non pas à une autorité. Qu'ils puissent apprendre à dessiner leur propre chemin.»

Difficile pour la professeure de lister les effets bénéfiques de la méditation, puisqu'ils sont différents pour chacun. «Je n'insiste pas là-dessus, car il me semble important de ne pas rester fixé sur des objectifs à atteindre, au

**«Comme on prend soin de son corps, on peut veiller à faire de même pour son âme.»**

L. Rohrbach

risque de passer à côté de l'exercice.» A force de pratique, les amateurs de cet art développent tout de même une certaine indulgence pour autrui. «Une ouverture d'esprit est nécessaire, et la bienveillance permet d'y parvenir. Appliquée envers soi-même, on l'adresse aussi spontanément envers les autres.» Pour Laurence Rohrbach, une vigilance doublée d'un lâcher-prise sont nécessaires. Ce qu'elle explique aux enfants. «Il ne se passe rien lorsqu'on s'arrête, bien au contraire. On peut sentir la richesse de sa vie intérieure. Ce qui est difficile quand on a l'esprit ailleurs.»

### Offrir une douche à son âme

Comme les adultes, les bambins sont souvent pris dans le tourbillon des activités. Sport, musique, école, etc. «Durant une heure, ils n'ont pas besoin de rendre des comptes, ils peuvent simplement prendre du temps pour

eux-mêmes.» Elle compare à la douche. «Comme on prend soin de son corps, on peut veiller à faire de même pour son âme, en se concentrant simplement sur l'ici et maintenant.» Actuellement, les enfants qui participent aux ateliers sont souvent poussés par leurs parents qui pratiquent eux-mêmes du yoga ou de la méditation. «J'espère pouvoir attirer également un public qui ne connaisse ni l'un ni l'autre.» Elle est partenaire de la carte culture Caritas en ce sens. «On ne peut pas s'attendre à ce que les enfants ressortent forcément plus calmes et posés. La méditation n'enseigne pas à contrôler ses émotions, mais plutôt à les laisser vivre. Et pour les adultes comme pour les petits, ce lâcher prise peut être un soulagement.»

**i** Plus d'informations et horaires sur [www.meditation-pour-enfants.ch](http://www.meditation-pour-enfants.ch)

PUB

**MAYOR**  
SANITAIRE - PULLY

Installations sanitaires  
Service dépannage

CH - 1009 Pully  
tél. +41 21 728 11 83  
fax. +41 21 729 42 06  
[www.mayorsanitaire.ch](http://www.mayorsanitaire.ch)  
[secretariat@mayorsanitaire.ch](mailto:secretariat@mayorsanitaire.ch)



AXOR

## En bref

### Sauver le bureau de poste

**PUIDOUX** Au Conseil communal du 15 décembre, Xavier Beroud s'alarme contre la volonté de la Poste de supprimer le bureau de Puidoux et propose une résolution qui demande à la Municipalité de mettre tout en œuvre pour le maintien de cet office. La Municipalité a déjà entrepris certaines démarches pour garder le bureau postal: rencontre avec les personnes en charge du dossier et envoi de lettres aux autorités compétentes. Le syndic se montre clair: «Le projet a besoin d'être porté par la population et d'être suivi». Avant d'ajouter: «Avec la nouvelle Migros sur notre commune, cela va générer du monde». Le géant jaune est en train d'étudier la question en tenant compte de cette nouvelle information. Une prochaine rencontre est fixée à fin février 2017. **sp**

### Le Centre d'Accueil Temporaire rouvre

**HÔPITAL** Depuis le 9 janvier, le CAT Centre d'Accueil Temporaire situé dans les locaux de l'Hôpital de Lavaux a repris ses activités. Elles sont désormais placées sous l'égide de la Fondation Le Marronnier à Lutry. Pas de changements pour les bénéficiaires sur le plan géographique. Par contre, ils seront accueillis par une nouvelle équipe d'accompagnement. Les transports seront assurés par les mêmes bénévoles. **nb**