



Méditer pour bien vieillir

Le nouveau programme d'activités de Pro Senectute Arc Jurassien recèle plusieurs pépites à découvrir. Parmi elles, un atelier vous ouvrira les portes de la méditation.

Toujours très attendu, le programme des activités de Pro Senectute Arc Jurassien vient de sortir. Au menu, une offre riche et variée contenant plusieurs nouveautés, parmi lesquelles des cours de course à pied, une initiation à l'intelligence artificielle et... une immersion dans l'univers de la méditation, présentée sous le titre «Mieux vieillir grâce à la méditation».

Le choix de François Dubois, directeur de Pro Senectute Arc Jurassien, d'introduire ce cours dans le programme n'est pas un hasard : «J'ai découvert la méditation l'an dernier et j'ai très vite perçu dans ma vie personnelle combien c'était un apport majeur au quotidien. Je ne suis qu'un débutant en la matière, mais j'ai trouvé intéressant de proposer cette activité. Dans le cadre de Pro Senectute, cela n'avait pas encore été fait.»

De plus en plus populaire en Suisse comme partout dans le monde, la pra-

tique de la méditation peut enrichir la vie de tous, à chaque époque de l'existence, en améliorant la santé mentale et émotionnelle. En l'intégrant de manière régulière dans notre routine, nous pouvons profiter de ses bienfaits. Par exemple, se focaliser sur le moment présent peut être très bénéfique pour optimiser la concentration et la tranquillité d'esprit.

Comme le souligne François Dubois, la méditation, accessible donc à tout âge, n'est évidemment pas un remède miracle pour régler tous nos problèmes existentiels, mais elle peut apporter beaucoup, notamment dans la gestion de la nervosité et de l'anxiété ou dans le rééquilibrage des émotions. En apprenant à apprivoiser notre esprit et notre respiration, nous devenons notre propre outil. C'est ce qu'expliquera cet atelier, véritable ballon d'essai qui offrira une introduction à l'univers de cette discipline pratiquée, d'une manière ou d'une autre, depuis la nuit des temps.

Devenir l'observateur de soi-même

Une fois la décision prise d'ajouter la méditation au programme d'activités, ne restait plus qu'à trouver la bonne personne pour animer ces ateliers... et elle n'était pas loin ! Ancien président de la Fondation Pro Senectute Arc Jurassien, Stephan Chopard exerce cette pratique mentale et spirituelle depuis plus de vingt ans : «Méditer, ce n'est ni dormir, ni rêver, mais juste être présent en soi, laisser son corps à ses pensées, à ses émotions, et en devenir l'observateur. Ce n'est pas être spectateur de sa vie : nous gagnons en conscience. L'état méditatif est un outil qui est gratuit, accessible à tous, en tout temps, en tout lieu, et qui permet de développer une compétence innée. Il suffit d'apprendre à l'utiliser.»

Directeur de la Résidence Les Roches, Stephan Chopard a formé à la méditation plusieurs membres de son personnel qui le souhaitent. Au quotidien, les résultats sont appréciables : l'état de méditation aide

Adobe Stock

à mieux gérer le stress, à avoir un meilleur équilibre entre l'activité et le repos, et à s'endormir plus facilement.

Côté pratique

Si vous avez envie d'explorer cette aventure intérieure et de vous inscrire à l'un des ateliers, sachez que l'activité est simple, à la portée de tous, et qu'aucun prérequis n'est nécessaire. «La méditation n'est pas une croyance qui marche ou ne marche pas, ajoute Stephan Chopard. Il faut juste vivre l'expérience de méditer quelques minutes, et chacun en retire ce qu'il peut en retirer. Nous allons aborder le B.A.-BA de la méditation : ce que c'est, comment cela se pratique et faire deux ou trois exercices. Les participants seront installés sur des

«Juste être présent en soi, laisser son corps à ses pensées, à ses émotions, et en devenir l'observateur»

STEPHAN CHOPARD



chaises, ce qui rend la chose accessible à chacun.»

Un cours plus régulier pourrait être mis en place par la suite, en fonction de l'intérêt porté à ces ateliers qui auront lieu à Tavannes, La Chaux-de-Fonds, Delémont et Neuchâtel, à raison d'un par mois, de septembre à novembre 2024. N'oubliez pas de vous inscrire préalablement : toutes les informations nécessaires sont sur le site de Pro Senectute Arc Jurassien, dont vous trouverez les coordonnées ci-dessous.

Et si vous vous interrogez toujours sur le sujet, relisez cette phrase qu'affectionne François Dubois, tirée des *Essais* de Montaigne : «Retirez-vous en vous, mais préparez-vous premièrement de vous y recevoir...»

L'être humain n'a pas attendu notre siècle pour se tourner vers l'introspection et la réflexion intérieure.

MARTINE BERNIER

arcjurassien.prosenectute.ch

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

INFOLINE PRO SENECTUTE :
058 591 15 15

BIENNE

Rue Centrale 40
CP 940
2501 Bienne
Tél. 032 328 31 11
biel-bienne@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

FRIBOURG

Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

GENÈVE

Route de Saint-Julien 5B
1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

TAVANNES

Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

DELÉMONT

Rue du Puits 4
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

NEUCHÂTEL

Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

VAUD

Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

VALAIS-WALLIS

Siège et centre d'information
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

Foire du Valais : un lundi festif pour les seniors!

Le lundi 30 septembre 2024, de 11h à 17h, la Foire du Valais à Martigny réservera, comme c'est désormais la tradition, une journée spéciale aux seniors, orchestrée par Pro Senectute Valais-Wallis, la Coordination cantonale en faveur des Générations 60+ et Promotion Santé Valais.

Les festivités commenceront avec un concert des Gars du Rhône à l'Espace Live. Ces musiciens de 78 ans en moyenne promettent de dynamiser la salle. Suivront des exercices d'équilibre en musique, proposés par Promotion Santé Valais. L'après-midi, DJ Linda Rao animera une disco pour seniors, devenue un incontournable de la manifestation. Pour se rafraîchir, le bar Sens'eau de Senso5 proposera des boissons surprenantes. Parallèlement, à l'Espace Tribus, le Centre de Loisirs et Culture de Martigny offrira des défis ludiques, tels que des questions sur la personne âgée, ainsi que la possibilité de tester son odorat et son équilibre, dans une ambiance bon enfant. Les festivités continueront avec un groupe de Pro Senectute Valais-Wallis et une nouvelle performance des Gars du Rhône à l'Espace Tribus, célébrant le vivre-ensemble intergénérationnel.

Cette journée mettra à l'honneur le jeu et le partage entre générations, avec un programme riche et varié. Seniors, à vos agendas! Venez vous amuser et partager des moments mémorables. À la Foire du Valais, le lundi... tout est permis!

M.B.

Renseignements :
vs.prosenectute.ch