

STAGES Pour les enfants

« Méditer pour mieux se connaître »



D'après la méthode « L'attention, ça marche », Marion Montay veut apprendre aux enfants à lâcher la pression, mettre des mots sur ses émotions. Photo L'Alsace/Christelle DIDIERJEAN

Ancienne institutrice, Marion Montay s'est initiée à la méditation, il y a une dizaine d'années, avant de quitter l'Éducation nationale il y a trois ans pour enseigner cette discipline à son tour.

« Ce qui m'a motivée, c'est qu'on demande aux enfants d'être attentifs, calmes, concentrés mais on ne leur donne pas les outils pour ça. Aujourd'hui, leur donner ces outils est passé au premier plan », souligne Marion Montay. D'ailleurs, elle retourne régulièrement dans les écoles, collèges et lycées, plus en tant qu'institutrice mais intervenante, prodiguant les bases de la méditation.

Un stage pour préparer la rentrée scolaire avec confiance et motivation

Cet été, Marion Montay propose également des stages à destination des enfants pour leur apprendre à « prendre conscience de leur corps, identifier les différentes émotions, voir comment le corps réagit et apprendre à les accepter ». Elle propose trois semaines de stage pour les 5-8 ans, de 9 h à 10 h 15, pour les 8-12 ans de 10 h 30 à 12 h et pour les 12-15 ans de 14 h à 15 h 30. Pour la semaine du 24 au 28 août, le stage sera orienté pour la rentrée scolaire afin de l'aborder avec confiance et motivation, il reste quelques places disponibles.

A l'image de la mascotte, Grégoire la grenouille, elle initie les enfants à la méditation. « Grégoire est calme mais ne dort pas, il est très attentif mais ne bouge pas, il faut muscler notre attention pour tendre vers ses qualités » explique-t-elle.

« On remarque qu'il y a toujours

quelque chose qui bouge en soi, comme la respiration. Avec la méditation, on a intérêt d'être calme pour avoir une meilleure concentration et réussir à faire les choses, et on gagne en confiance en soi », note la jeune Emma. « Après la méditation, on s'est senti bien, reposé », témoigne Romain, en stage cette semaine.

« Je ne donne jamais de conseils, chacun trouve sa propre solution »

Marion Montay proposera une formation, destinée aux enfants, qui commencera le 30 septembre pour les aider à affronter l'année scolaire plus sereinement.

Marion Montay n'oublie pas les formations adultes « pour apprendre à ne plus réagir instinctivement mais choisir une réponse en pleine conscience. La méditation a une influence bénéfique contre le stress, l'insomnie, le burn out, l'anxiété ou la nervosité », souligne-t-elle. Un programme de méditation sur huit semaines sera mis en place. Des réunions d'information seront organisées les 26 août et 16 septembre.

« La méditation, c'est observer son fonctionnement. C'est cette prise de conscience qui induira un changement. Je ne donne jamais de conseils, chacun trouve sa propre solution. Méditer pour mieux se connaître et changer son regard sur la vie », conclut Marion Montay.

Christelle DIDIERJEAN

Renseignements et inscriptions au 06 04 08 53 47 ou marion.montay@gmail.com ou sur Facebook marionmeditation.

FAITS DIVERS

BISCHWIHR

Cycliste blessée

Une cycliste a fait une mauvaise chute, ce jeudi vers 15 h 30 rue de l'Église à Bischwihr. Légèrement blessée, cette femme de 29 ans a été prise en charge par les pompiers qui l'ont évacuée à l'hôpital Pasteur.

COLMAR

Collision

Une voiture et un deux-roues sont entrés en collision, ce mercredi peu après midi rue Curie à Colmar, à hauteur du magasin But. Légèrement blessée, une femme de 22 ans a été transportée à l'hôpital Pasteur par les pompiers.

L'ÉTAT CIVIL

DÉCÈS

10 juillet : Armand, Ernest, André Diezinger né le 31 mai 1931, ingénieur, Benfeld.

11 juillet : Michel, Pierre Fritsch né le 25 juin 1950, agent d'entretien, Marckolsheim ; Henri, Frédéric Joseph né le 17 avril 1930, enseignant, Munster ; Jean-Louis Neubert né le 12 juillet 1958, chauffeur livreur, Soultzmatt (annexe Wintzfelden).

12 juillet : Irène, Ernestine Hanser née Wipf le 16 janvier 1937, assistante maternelle, Sainte-Croix-en-Plaine.

13 juillet : Emile, Pierre Fulgraff né le 23 juillet 1930, chauffeur de bus, Neuf-Brisach ; Christiane Flecky née Husser le 12 février 1950, vendeuse, Colmar.

14 juillet : Jean-Claude, Ju-

lien, Henri Witz né le 16 janvier 1938, enseignant, Andolsheim.

NAISSANCES

10 juillet : Ayaz Neziri ; Léya Ocampo ; Noah Willemijn ; Lény, Olivier Muhl ; Tiphaine, Roxane Schaffhauser ; Valentin, Loan, Marvin Wissang ; Drénis, Ragip Duraku ; Timéo Meyer ; Raphaël, Julien Jedynak.

11 juillet : Lisandro Penteado Da Costa ; Eiji Hiranuma ; Pia, Helena Rodrigues ; Paulo, Jorge Custodio Afonso ; Ivan Bussiere ; Alissa Boulima ; Ayden, Jean-Marc, Serge Zaepfel.

12 juillet : Juliette Pagano ; Liepa, Ruta, Annie Tarel ; Armelle Bolmont.

14 juillet : Andrea Imperiali.

CONSEIL MUNICIPAL DE COLMAR Ce soir

Indemnités : un bonus pour les délégués

Après la désignation des délégués supplémentaires appelés à voter lors des sénatoriales de septembre, vendredi dernier, le conseil municipal de Colmar, installé le 4 juillet, tiendra sa première vraie séance ce vendredi. Toujours pas en mairie, mais encore à la salle des familles, place du Capitaine Dreyfus, contexte sanitaire oblige. Et toujours pas en public, mais une nouvelle fois à suivre en direct sur TV7 à partir de 18 h 30.

Cette première séance promet d'être fastidieuse, entre

l'examen du compte administratif 2019 et les désignations des représentants de la ville au sein de différents organismes partenaires. Mais on devrait enfin connaître la liste des conseillers délégués chargés de renforcer l'équipe de 12 adjoints, ainsi que leurs attributions. Rappelons qu'Eric Straumann a parlé de mettre en place « une douzaine » de conseillers délégués.

Le conseil votera aussi ce vendredi les indemnités de fonction versées aux élus, et de ce côté-là, il y aura un peu

de changement. Comme à l'agglomération, les indemnités du maire Eric Straumann seront revues à la baisse : de 6 557 € bruts mensuels sous Gilbert Meyer, elles passent à 4 900 € bruts, mais le nouveau maire ne fait que respecter la loi, qui fixe le plafond des indemnités cumulées à une fois et demie le montant de l'indemnité parlementaire, soit environ 8 434 € nets. Si on ajoute les 1 711 € (bruts) de Colmar Agglomération et les quelque 2 400 € (bruts) du conseil départemental (nets), on y arri-

ve... Pas de changement pour les adjoints, juste une actualisation : on passe 2 927 € en 2014 à 2 994 € pour la première adjointe, Odile Uhlrich-Mallet, et de 1 710 € à 1 767 € pour les 11 autres adjoints. Idem pour les simples conseillers municipaux, de 190 à 196 € et ceux siégeant à la commission d'appel d'offres de 380 à 392 €. En revanche, les conseillers délégués verront leur engagement davantage reconnu, avec une indemnité qui passe de 570 à 785 €.

HÔPITAUX CIVILS DE COLMAR Solidarité

350 pots de miel offerts aux soignants

Les apiculteurs du Haut-Rhin ont remercié à leur manière les soignants de l'hôpital Pasteur, exprimant leur gratitude à ces héros, en leur offrant 350 pots de miel de 500 grammes de différentes variétés.

L'épidémie du coronavirus n'étant certes par encore enrayée en France, les équipes soignantes, souvent épuisées physiquement, poursuivent cependant leur travail sans relâche. Un peu comme les abeilles dans les ruches lors de la saison apicole qui ont profité de conditions idéales pendant le confinement.

Un appel à dons envoyé aux 24 syndicats apicoles du département

Une délégation de quatre apiculteurs a été accueillie par le docteur Eric Thibaud, mé-



« Lune de miel » entre le personnel soignant et les apiculteurs. Photo DNA/J.-R. HAEFELÉ

decin du service des urgences et du responsable restauration Guy Klingler. Conjointement à l'initiative de cette opération, le groupement de défense sanitaire apicole (GDSA-68) était représenté par son président Roland Ruch et la fédération des syndicats des apiculteurs 68, par son président André Friehe. Étaient également présents le président

du syndicat de Munster, Michel Frenot et Daniel Bembeck, apiculteur à Vieux-Thann. Une opération similaire a eu lieu le même jour à l'hôpital Emile-Muller de Mulhouse. Un appel à dons envoyé aux 24 syndicats apicoles du département a permis de récolter plus de 700 pots de miel, auprès des 1 900 apiculteurs adhérents de la fédéra-

tion. Ce sont quasiment tous les apiculteurs de loisirs qui ont répondu à cet élan de solidarité.

Concernant l'application des mesures barrières qui n'autorise aucun écart, les apiculteurs connaissent bien ce principe, ils l'utilisent notamment pour éviter la propagation de maladies dans les colonies d'abeilles (prophylaxie).

CONSEIL DÉPARTEMENTAL Un don pour l'association RETINOEST

Remise d'un véhicule pour renforcer les dépistages



Tous les acteurs de cette opération de solidarité lors de la remise des clefs. Photo DNA/J.-R. HAEFELÉ

me si l'ampleur de cette générosité est inédite, elle prouve que l'Alsace est une terre de solidarité et d'engagement ; la FEMA-GE (Fédération des Maisons de santé et organisation de soins primaires du Grand Est) avec ce programme de dépistage itinérant RETINOEST, en est un exemple concret ; particulièrement pour lutter contre la rétinopathie diabétique, une altération de la rétine qui peut aboutir à la cécité des personnes atteintes du diabète ».

En Alsace, près de 300 000 malades du diabète de type 2 sont recensés, sans compter les 40 000 personnes qui s'ignorent selon les estimations. Cela fait de l'Alsace le territoire le plus touché après les Hauts-de-Seine.

Le conseil départemental s'est associé aux actions de lutte contre cette maladie, notamment à l'occasion de la journée du cœur qui a été consacrée au diabète en octobre 2019, et lors de la grande journée INSULIB dans

ses locaux en novembre dernier. Dans ce contexte les objectifs de RETINOEST, déclinés sur l'ensemble du territoire alsacien, sont proximité, rapidité, gratuité, télé-médecine et partenariat.

Comme l'a souligné le docteur Stéphane Huber dans ses remerciements à l'équipe : « Le don de ce véhicule utilitaire, adapté au transport d'outillage volumineux, va nous permettre de renforcer nos capacités de dépistage du programme dans les deux départements ».