

PROVISOIRE

CRÉER UN S'ASSEOIR ENSEMBLE

Mode d'emploi

Sommaire

- Connaitre S'asseoir Ensemble P.3
 - Qui sommes-nous?
 - Notre mission
 - Notre vision
 - Nos valeurs
- Les conditions à remplir pour lancer un SAE local P.7
- Par quoi commencer? P.7
- Créer sa page facebook locale P.8
- Ce qu'il faut apporter le jour J P.11
- Pendant l'événement P.12
- Après l'événement P.12
- Check list : toutes les étapes en une page P.13

Qui sommes-nous?

- S'asseoir Ensemble (SAE) est une association loi 1901 qui a pour but de promouvoir la méditation de pleine conscience dans le quotidien des citoyens, notamment en organisant dans l'espace public des méditations gratuites, laïques, et bienveillantes, afin de faire découvrir la pratique et sensibiliser les passants.
- Nous pensons que le développement de la méditation de pleine conscience peut favoriser l'émergence d'une société plus apaisée, bienveillante et fraternelle. C'est notre façon d'y contribuer.
- Chacune de nos méditations est une invitation à ralentir, à reprendre notre respiration, à nous offrir une pause, pour simplement se sentir être, pour reprendre conscience de ce qui est, et de considérer ce qui nous entoure : s'arrêter un instant pour se reconnecter à soi et aux autres.
- S'asseoir Ensemble est un élan collectif, composé de citoyens bénévoles, auquel chacun peut se joindre librement, pour méditer ou pour organiser lui-même une méditation dans sa ville ou son quartier. Il ne porte aucune revendication. Il n'est rattaché à aucune organisation spirituelle, politique ou commerciale.

Notre mission

- Nous souhaitons contribuer à une société meilleure, apaisée, fraternelle, altruiste, et bienveillante, en encourageant le plus grand nombre à découvrir et pratiquer la méditation de pleine conscience. Nous organisons des méditations gratuites, laïques, et bienveillantes, dans l'espace public, afin de faire découvrir la pratique aux passants. Nous aidons bénévolement tous les citoyens méditants qui souhaitent reproduire cette initiative dans le monde, dans le respect des principes et des valeurs qui nous guident.

Notre vision

- **Nous voulons œuvrer pour une société apaisée, fraternelle, altruiste, bienveillante, dans laquelle chaque individu est conscient : conscient de lui-même, conscient des autres, et conscient du monde qui l’entoure.**
- Nous pensons que nous sommes aujourd’hui dans une société du faire, de l’image et de la consommation qui nous amène à vivre à un rythme effréné et à perdre conscience du monde qui nous entoure, de notre lien à nous-même, aux autres, et à la nature. Nous observons une époque où beaucoup parlent, mais peu écoutent ; une époque où les opinions extrêmes et la violence relationnelle, représentent un danger ; une époque où la santé mentale est devenue un enjeu de société.
- Nous pensons qu’il est possible de vivre de façon plus simple, plus authentique, plus pacifique, plus humble, et plus consciente de son environnement et de l’instant présent.
- **Nous pensons que la méditation de pleine conscience est un formidable outil pour parvenir à cette société pleinement consciente que nous appelons de nos vœux.** Méditer est une réponse nécessaire, une méthode pour apprendre à se connaître avec douceur et bienveillance. Elle permet de cultiver des qualités de tolérance, de non-jugement, d’ouverture et de compassion. Elle permet de revenir à la source de ce qui nous relie et qui fait le lien. Se taire permet d’être présent à soi et disponible aux autres. Cela nous enrichit et nous nourrit à travers l’expérience sensorielle que nous propose cette nouvelle façon d’être en contact avec l’autre.
- Devant l’immense potentiel de cette pratique ancestrale pour nous transformer, nous rendre moins violent, et transformer notre société, il nous apparaît de plus en plus qu’elle peut être un remède bien plus puissant que n’importe quel programme politique.
- **Par nos actions pour promouvoir la méditation de pleine conscience, nous voulons contribuer à une société meilleure : nous faisons le pari que dans le monde actuel, nous avons à gagner à ralentir, à nous asseoir, et à juste être ensemble en pleine conscience de nous, de l’autre et de l’instant présent.**

Nos valeurs 1/2

- **LA SIMPLICITE**

- Cet élan n'est qu'une intention collective. Il n'y a pas de revendication. Il n'est rattaché à aucune organisation spirituelle, politique ou commerciale. C'est un label qui donne de la visibilité et une identité à notre intérêt pour la méditation.
- Chacun est libre de méditer à sa manière ou d'être simplement là.
- La force et la légitimité de notre mouvement tiennent à la simplicité de l'attitude que nous proposons d'expérimenter : juste s'asseoir ensemble, humblement, dans l'espace public, pour proposer une méditation libre et ouverte, respirer. Rien de plus. Faire et vivre uniquement cela est une expérience riche et intense qui se suffit à elle-même.

- **LA BIENVEILLANCE**

- Nous menons cette initiative dans un esprit de bienveillance, invitant chacun à désirer son propre bonheur et, par extension, le bonheur de chacun et à se comporter de façon attentive, aimable et généreuse envers tous.

- **L'ALTRUISME**

- Notre mouvement veut interpeller et inciter à une pratique qui pourrait être bénéfique pour la société dans son ensemble. L'initiative est désintéressée pour les individus qui l'organisent localement ou à toute autre échelle, tout en étant bénéfique pour tous les passants qui s'assoient. Nos actions sont gratuites.
- Nous voulons redonner confiance dans l'engagement collectif, le plaisir d'être ensemble, simplement, de façon désintéressée. Nous refusons donc la moindre récupération personnelle ou mercantile, qui serait à l'opposé des valeurs que nous cherchons à promouvoir. Ce réseau social ne doit pas être un lieu de publicité et de prosélytisme.

Nos valeurs 2/2

- **L'OUVERTURE**

- L'initiative S'asseoir Ensemble n'appartient à personne en particulier, ni individu, ni groupe, ni association d'intérêts. Personne n'est obligé d'y entrer, ni d'en sortir. Il s'agit d'un acte d'intelligence collective.
- S'asseoir Ensemble est sans frontière : l'initiative, inspirée par un artiste australien, s'inscrit naturellement dans les dimensions locales, nationales et internationales. Chacun est libre d'organiser des groupes publics de méditation à travers la planète.

- **LA LAICITE**

- S'asseoir Ensemble se doit d'être laïque. Nous voulons que notre mouvement puisse convenir à toute personne, quelle que soit sa culture et son obédience religieuse. S'asseoir Ensemble n'est qu'une proposition parmi d'autres et ne prétend pas donner la meilleure solution ou détenir une vérité universelle. Notre mouvement propose un espace et crée les circonstances pour que chacun puisse y goûter ce qu'il veut sans embrigadement ni contraintes. L'initiative concerne la vie civile dans toutes ses dimensions, tout en étant indépendante de toute organisation religieuse, politique ou syndicale.

Les conditions à remplir

- Partager notre vision, notre mission, et nos valeurs, telles qu'elles sont décrites dans les pages précédentes
- Pratiquer vous-même la méditation de pleine conscience, et être capable d'en expliquer les principes de base
- Vous engager à ne pas utiliser S'asseoir Ensemble à des fins personnelles, ou toute démarche commerciale, et respecter le principe de gratuité
- Vous engager à respecter le principe de laïcité et à ne pratiquer aucune forme de prosélytisme
- C'est OK pour vous? C'est parti!

Par quoi commencer?

- Vérifiez tout d'abord sur la carte interactive de notre site qu'il n'existe pas déjà un SAE près de chez vous.
- Repérez un lieu adéquat dans votre ville :
 - Ce lieu doit être passant : un SAE n'est pas une réunion de méditants qui se connaissent déjà tous, mais un événement visant à sensibiliser les passants et leur faire découvrir la méditation : il doit donc être organisé à un endroit avec suffisamment de passage
 - Vous ne devez pas gêner la circulation des biens et des personnes, évidemment ne mettre personne en danger
- Décidez de votre première date et horaire : les événements durent en général 2 heures.
- Idéalement, trouvez au moins une personne pour vous accompagner : pendant l'événement, une personne est assise pour lancer le mouvement, pendant que l'autre renseigne les passants.
- Créez votre page facebook locale et communiquez : cf pages suivantes
- Préparez votre équipement pour l'événement : cf pages suivantes

Comment créer ma page facebook locale?

Les principes généraux

- L'équipe nationale de SAE gère le site internet ainsi que les réseaux sociaux « nationaux » de l'association.
- Vous pouvez commencer par aimer la page Officielle ET inviter vos amis à faire de même : <https://www.facebook.com/sasseoirensemble>
- Vous pouvez ensuite créer une page facebook locale pour animer votre ville ou votre quartier
- Vous êtes libre de votre animation, mais nous avons à cœur d'avoir une image et un impact cohérent entre toutes les initiatives locales. Nous vous demandons donc :
 - De respecter certains éléments visuels (logo, en-tête,... : voir plus loin)
 - De respecter nos valeurs pour l'animation (non prosélytisme, gratuité, laïcité, pas de démarchage commercial,...)
- Pour créer votre page facebook, vous devez avoir vous-même un profil facebook actif

Comment créer ma page facebook locale?

PROVISoire

Créez votre page facebook locale

1. Vérifiez d'abord l'existence ou non de la page facebook "S'asseoir Ensemble WXYZ » de votre ville
2. Si la page existe déjà, contactez-la et voyez comment collaborer. Sinon, passez à l'étape suivante.
3. Si la page n'existe pas, rendez-vous sur la page SasseoirEnsemble nationale
4. En haut à droite de la page nationale, cliquez sur le signe « + » puis sur « créez une page »
5. Vous devez maintenant renseigner toutes les rubriques, en prenant exemple sur une page locale type ici :

<https://www.facebook.com/SasseoirEnsembleParis/>

6. Soyez en particulier vigilants sur les rubriques suivantes :

✓ Le nom de la page doit être sous le format suivant, merci de bien respecter les majuscules, minuscules, ... : @SasseoirEnsembleVille

✓ Reprenez la même image de bandeau de couverture, vous pouvez la télécharger ici : [\(6\) S'asseoir Ensemble - Paris | Facebook](#)

✓ Reprenez la même image de logo pour le profil

✓ Recopiez à l'identique tout le texte des rubriques :

- À Propos
- Catégorie : communauté
- Brève description
- Le site Web national

7. En attendant votre propre vidéo, publiez un premier post en haut de votre nouvelle page en partageant la vidéo de Saint-Germain-des-Prés qui se trouve épinglée en haut de la page officielle. Vous pouvez la télécharger ici : [\(4\) Watch | Facebook](#)

Puis animez votre page....

1. Aimez votre nouvelle page afin de donner l'exemple. Puis invitez tous vos amis à aimer votre page en cliquant sur « ... »
2. En respectant leurs règles de fonctionnement, partagez votre page dans tous les groupes Facebook locaux auxquels vous appartenez
3. Partagez votre page dans le groupe officiel S'asseoir Ensemble. Nous la référencerons également sur le site Internet.
4. SVP, notez de faire tout votre possible pour partager l'administration de cette page avec au moins une autre personne. Ainsi, en cas d'indisponibilité de votre part pour une raison ou une autre, une autre personne pourra créer les évènements et animer la page

Et créez l'évènement

1. À partir de votre nouvelle page – et non pas d'un profil personnel ou d'un groupe – dans la rubrique événements, créez un événement intitulé "S'asseoir Ensemble DATE".
2. En postant votre événement, pensez bien à donner aux participants :
 - La date, l'horaire, et le lieu précis
 - Leur rappeler d'emmener avec eux un coussin, ou une foute, et idéalement en prendre aussi pour les passants
 - Mettez une photo de méditants, parlante pour les gens qui trouveront l'évènement sur facebook, pour qu'ils sachent ce que c'est, ce sera plus impactant
3. Invitez tous vos amis à participer à l'évènement.
4. Si vous le souhaitez, partagez l'évènement sur votre profil personnel.
5. Partagez l'évènement – en respectant leurs règles de fonctionnement – dans tous les groupes Facebook locaux auxquels vous appartenez.
6. Partagez l'évènement dans le groupe officiel S'asseoir Ensemble. Nous le référencerons également sur le site Internet.
7. Prenez trois grandes inspirations... Tout est en place, bravo!

Le jour J, ce qu'il faut apporter :

- un petit coussin et/ou une couverture pour s'asseoir et idéalement un ou plusieurs autres supports pour les passants.
- Pensez à mettre un pantalon souple pour être assis confortablement, et si vous avez un sac à main, le mettre en bandoulière pour ne pas être encombré
- S'il a plu et que vous êtes sur l'herbe, des sacs en plastique à disposer par terre pour ne pas se mouiller
- Une ou plusieurs pancartes, à l'idéal 4 :
 - Récupérez 4 cartons format A3
 - Inscrivez le nom de votre page facebook sur chacune des deux
 - Imprimez-les en deux exemplaires et collez-les sur chaque carton
 - **Exemple de panneau :**



Pendant l'événement

- Pendant que les premiers participants méditent, une personne accueille les passants n'ayant jamais médité, et leur donne les consignes de base suivantes :

Asseyez-vous avec nous le temps que vous voulez, de 5 minutes à une heure.

Adoptez une position confortable, le dos droit.

Amenez votre attention sur votre respiration.

Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés.

Vous pouvez également prendre conscience des éléments sensoriels qui vous environnent : sons, sensations corporelles, émotions, pensées...

- La pratique de méditation est au centre de l'événement, il ne s'agit pas de discuter ensemble, même s'il peut y avoir des pauses.
- Si les participants sont OK, pensez à prendre quelques photos de l'événement, pour animer votre page facebook
- Et voilà, c'est tout simple !

Juste après l'événement

- Si vous en avez, postez sur facebook des photos de l'événement, du lieu où vous étiez, et remerciez les participants
- Guettez les commentaires et réagissez, aimez les commentaires, répondez,...

La check list : toutes les étapes en une page

Je suis en phase avec les grands principes de SAE

- J'ai lu l'histoire, la vision, et la mission de l'association, et j'ai envie d'y contribuer
- Je suis en phase avec les valeurs de l'association
- Je m'engage à ne pas utiliser SAE pour des fins personnelles, commerciales, ou pour toute forme de prosélytisme
- Je pratique moi-même la méditation de pleine conscience et suis capable d'en expliquer les grands principes

J'ai créé la page facebook locale de mon SAE

- J'ai vérifié qu'il n'existait pas déjà un SAE dans ma ville
- J'ai créé ma page locale
- Le nom de ma page s'écrit bien ainsi : SasseoirEnsembleVille
- J'ai utilisé le bandeau et la photo de profil recommandés
- J'ai recopié les textes recommandés pour la rubrique A propos
- J'ai partagé ma page à mes amis et mes groupes locaux

Je suis prêt pour le jour J

- J'ai repéré un lieu passant, mais qui ne gêne pas la circulation
- J'ai trouvé au moins une personne pour m'accompagner
- J'ai créé et partagé l'événement sur ma page facebook
- J'ai préparé au moins un panneau
- J'ai pris des coussins ou couvertures pour moi et quelques passants

J'optimise mon événement

- J'ai pris des photos pendant l'événement
- Je les diffuse sur ma page facebook
- Je suis les commentaires postés par ma communauté et j'y réagis