

#SasseoirEnsemble

Table des matières

Pourquoi cette initiative ?.....	2
De quoi s'agit-il exactement ?.....	3
Comment commencer ?.....	5
Et après ?.....	6
Page ou groupe, quelles différences ?.....	6
Les étapes pour créer une initiative locale.....	6
I. Créer la page Facebook.....	6
II. Créer l'évènement.....	7
III. (Facultatif) Créer le groupe.....	7

POURQUOI CETTE INITIATIVE ?

*"Le monde entier est un cactus,
il est impossible de s'asseoir."
- Jacques Dutronc.*

À vrai dire, tout est parti de [Peter Sharp](#), un "artiste social" australien qui organise des événements filmés, tout autour du Monde, afin de donner des preuves tangibles qu'un futur plus harmonieux est possible. Dans une de ses vidéos, en pleine rue, à l'heure du déjeuner et dans un célèbre quartier d'affaires, il propose aux passants – salariés, cadres, gens d'affaires et M. et Mme Toutlemonde – de faire une pause méditative, gratuite. Le succès rencontré par cette proposition désintéressée est immédiat.

"À quand la même chose ici, en France ?" se demandent quelques personnes en voyant la vidéo sur une page Facebook. L'initiative est lancée par un petit collectif : *ce n'est personne de précis, c'est tout le monde, tous ceux qui se reconnaissent dans ce collectif éphémère, flexible et ouvert à tous sans hiérarchie, sans système monétaire, sans récupération personnelle. Personne n'est obligé d'y rentrer, ni d'en sortir. Pas de règles, juste un élan informel.*

Il s'agit tout simplement de "S'asseoir Ensemble".

Le 13 mai 2016, à l'initiative de ce collectif, plusieurs méditations publiques ont lieu à la même heure à : Angers, Annecy, Biarritz, Bordeaux, Chambéry, Combs-la-Ville, Laveur, Liège, Lille, Lyon, Nantes, Paris, Pau et Strasbourg. Une vidéo est tournée à Saint-Germain-des-Prés, en région parisienne, et postée sur une page Facebook le 27 mai. En quelques heures, elle devient virale. De nombreuses personnes sont touchées par la simplicité de l'initiative et veulent la reproduire ou y participer en France, en Suisse, en Belgique, à Québec, au Sénégal, en Angleterre, au Mexique, en Colombie et ailleurs ! L'engouement est inattendu, les questions et les demandes de soutien fusent de toutes parts.

Le projet se forme alors d'aider, bénévolement, tous les citoyens méditants qui souhaitent reproduire cette initiative dans le même état d'esprit que celui d'origine : **ouvert, laïque, altruiste et bienveillant**. Et ceci afin de promouvoir une plus large pratique de la bienveillance envers soi-même et envers les autres, par la méditation individuelle et collective.

Dans une société où beaucoup de choses vont trop vite, nous croyons que décider de s'asseoir, au *sens propre* comme au *sens figuré*, pour faire une pause de quelques minutes, peut être un acte profondément ressourçant pour chacun de nous. C'est ce que "S'asseoir Ensemble" se propose d'offrir à toutes les personnes qui le souhaitent.

DE QUOI S'AGIT-IL EXACTEMENT ?

*"Il faut du courage pour se lever et parler.
Il faut tout autant de courage pour s'asseoir et écouter."
- Winston Churchill*

S'asseoir Ensemble cultive **une posture simple et humaniste** : nous souhaitons encourager le plus de personnes, où qu'elles soient, à s'offrir un instant dans leur journée, de façon à être plus présentes à elles-mêmes et aux autres.

S'asseoir Ensemble, c'est donc une initiative laïque, constitués de citoyens méditants et bénévoles, qui se réunissent dans l'espace public avec l'intention de promouvoir la pratique de la méditation qui consiste simplement à **porter attention à soi, volontairement et sans jugement**. Ce faisant, elle offre à chacun la possibilité de sortir de ses routines, de ses automatismes afin de se changer soi-même et, in fine, de contribuer au mieux-être global de la société.

L'initiative S'asseoir Ensemble est *ouverte, laïque, altruiste, bienveillante* et... sans frontière. Chacun est libre d'organiser des groupes publics de méditation connectés simultanément aux autres groupes à travers la planète.

- **Ouverte** : l'initiative n'appartient à personne en particulier, ni individu, ni groupe, ni association d'intérêts. Personne n'est obligé d'y rentrer, ni d'en sortir. Il s'agit d'un acte d'intelligence collective.
- **Laïque** : l'initiative concerne la vie civile dans toutes ses dimensions, tout en étant indépendante de toute organisation religieuse, politique ou syndicale.
- **Altruiste** : 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.
- **Bienveillante** : l'initiative invite 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.
- **Sans frontière** : l'initiative, inspirée par un artiste australien, s'inscrit naturellement dans les dimensions locales, nationales et internationales.

Le **1er vendredi de chaque mois**, nous invitons tous les groupes à organiser un évènement local entre 12:00 et 14:00. Chaque groupe, en respectant l'intention de SAE d'offrir une pause méditative aux passants, peut organiser autant d'évènements locaux qu'il le souhaite, aux dates et horaires qu'il souhaite.

Même si chacun(e) peut profiter de l'évènement pour méditer, nous attirons votre attention sur l'importance de considérer que SAE n'est pas une réunion publique de méditant(e)s mais un évènement organisé par des méditant(e)s **au profit des passant(e)s**.

L'intention de départ, c'est bien d'offrir la possibilité aux passant(e)s de faire une pause méditative au beau milieu d'une journée souvent harassante, en prenant un coussin. Il s'agit d'une invitation à s'asseoir. Autant que possible, nous invitons donc les organisateurs d'initiatives locales à se placer - sans gêner la libre circulation des biens et des personnes - dans des lieux de passage fréquentés plutôt que dans des lieux isolés.

Par ailleurs, en plus du coussin personnel, merci également d'inviter les méditant(e)s à **prévoir des coussins supplémentaires** à proposer aux passant(e)s.

Nous sommes également vigilants à ce que ce réseau social ne devienne pas un lieu de publicité et de prosélytisme. Un flyer à imprimer est mis à votre disposition dans les fichiers du groupe Facebook. C'est le seul document que nous souhaitons voir distribué dans le cadre de S'asseoir Ensemble. Vous pouvez y accéder en cliquant ici: <https://goo.gl/prfcWs>

COMMENT COMMENCER ?

*"Nul n'a jamais bien su où était le siège de la conscience.
Ce qui est certain, c'est qu'on peut s'asseoir dessus."*

- Hervé Bazin

Votre cœur résonne à tout ce qui vient d'être dit ?

Et vous souhaitez apporter votre contribution à l'initiative "S'asseoir Ensemble", là où vous êtes ?

Alors bienvenue ! :-)

Et pour commencer :

1. Vous pouvez aimer la page Officielle ET inviter vos amis à faire de même :

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

2. Cliquez sur le lien ci-dessous pour vérifier que le document que vous avez entre les mains est bien la dernière version (la version du document est indiquée en pied de page):

<https://www.facebook.com/groups/531548227037604/files/>

ET APRÈS ?

Nous avons à cœur de préserver l'intention initiale, telle que décrite précédemment, en amenant une certaine **cohérence entre toutes les initiatives locales**. Et nous avons choisi d'utiliser Facebook pour faire connaître S'asseoir Ensemble.

Si, donc, vous souhaitez rejoindre le réseau en créant une initiative S'asseoir Ensemble là où vous êtes, vous devez avoir des notions de base sur les différentes possibilités qu'offre Facebook.

Page ou groupe, quelles différences ?

Les pages et les groupes ont de nombreux points communs : ils présentent chacun un mur d'actualité et des espaces Photos et Vidéo, permettent d'inviter des membres et de créer des événements. Mais quelques différences les séparent.

1. Les publications

Avec une page, vos publications apparaissent **signées du nom de la page elle-même** ; vous êtes alors une "voix officielle" de S'asseoir Ensemble, en quelque sorte. En revanche, quand vous êtes administrateur d'un groupe, vous ne pouvez que publier des éléments *en votre nom personnel*, et non au nom du groupe.

2. Les événements

Avec une page, l'événement apparaît **signés du nom de la page elle-même** ; il s'agit alors d'un "événement officiel" de S'asseoir Ensemble. En revanche, quand vous êtes administrateur d'un groupe, vous ne pouvez que publier des événements organisés *en votre nom personnel*, et non au nom du groupe.

3. Le contrôle d'accès

L'accès à une page peut être restreint par tranche d'âge et par zones géographiques. Une page est **toujours publique**. Les administrateurs d'un groupe peuvent en restreindre l'accès, et n'accepter que les membres qu'ils approuvent.

Les étapes pour créer une initiative locale

I. Créer la page Facebook

1. Vérifier que l'existence ou non de la page facebook "S'asseoir Ensemble WXYZ".
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, créez une page "**Communauté**". Voir un exemple ci-dessous :
 - ✓ <https://www.facebook.com/SasseoirEnsembleMontpellier/>
 - ✓ Reprenez la même image de bandeau et la même image pour le profil de la page. [Cliquez ici pour les retrouver.](#)
 - ✓ Recopiez à l'identique tout ce qui est présent dans l'[À Propos de la page](#) et plus particulièrement les rubriques :
 - ➔ Catégorie
 - ➔ Brève description
 - ➔ Longue description

→ et site Web

4. 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. [Cliquez ici pour la retrouver.](#)
5. Aimez votre nouvelle page afin de donner l'exemple. Puis **invitez tous vos amis** à aimer votre page.
6. En respectant leurs règles de fonctionnement, partagez votre page dans tous les groupes Facebook locaux auxquels vous appartenez.
7. Partagez votre page dans le groupe officiel S'asseoir Ensemble. Nous la référencerons également sur le site Internet.

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 événements et animer la page.

→ **Un tutoriel vidéo est à votre disposition ici** : <https://goo.gl/E6QEYh>

II. Créer l'évènement

1. Renseignez-vous dans le groupe officiel au sujet de la prochaine **date commune à tous les groupes**.
2. **À partir de votre nouvelle page – et non pas d'un profil personnel ou d'un groupe** – créez un événement intitulé "S'asseoir Ensemble DATE". Voir l'exemple ci-dessous :
→ <https://www.facebook.com/events/938421009611351/>
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.

→ **Un tutoriel vidéo est à votre disposition ici** : <https://goo.gl/n5JYaa>

III. (Facultatif) Créer le groupe

Si vous disposez d'une communauté locale importante, n'hésitez pas à créer un groupe Facebook "S'asseoir Ensemble WXYZ".

Toutefois, notez bien que pour faire apparaître vos événements dans le réseau officiel, **ceux-ci devront être créés avec une page et pas avec un groupe**.