



La Charte de La Pause Méditation

Cette Charte du “Bien Vivre Ensemble” a pour but d’aider toutes celles et tous ceux qui rejoignent le réseau “[La Pause Méditation](#)”. Elle établit un constat et définit les valeurs qui animent nos intentions. Chacun, accueillant comme accueilli, est ainsi à même de s’appuyer sur cette fondation commune de sorte que ces espaces de rencontre soient pour tout le monde des lieux simples et conviviaux dans lesquels nous pouvons nous retrouver en sécurité et avec bienveillance.

Notre constat

De nombreuses personnes souhaitent se rencontrer localement pour méditer. Elles font rapidement face à deux problèmes:

1. lorsqu’elles souhaitent pratiquer la méditation dans un cadre laïque, il n'existe pratiquement aucun lieu de rencontre ;
2. lorsqu’elles souhaitent rencontrer d’autres pratiquant(e)s près de chez elles, c’est souvent très difficile à cause de l’absence d’information et de structure qui le permettent.

La Pause Méditation est née de ce constat qu’il existe peu de lieux pour méditer en groupe, dans un cadre laïque, près de chez soi. Notre projet consiste donc à apporter une réponse globale et locale à ces attentes: globale en proposant la création d’un réseau international, locale en offrant la possibilité aux personnes intéressées d’ouvrir ou de trouver un groupe près de chez elles.

Nos valeurs

- **La bienveillance:** c’est cette qualité de présence qui vise le bien et le bonheur d’autrui et qui se manifeste par de l’attention à soi-même et aux autres, par de l’amabilité et de la sympathie.
- **Le partage:** c’est le fait de s’associer au projet global et aux rencontres locales en donnant gracieusement une partie de soi - son attention, son amabilité, sa sympathie, son expérience, etc. Bref, il s’agit de s’intéresser aux autres afin d’avoir quelque chose en commun à partager.
- **L’authenticité:** c’est cette qualité d’être qui se manifeste lorsqu’une personne exprime avec sincérité ce qu’elle est, ce qu’elle ressent profondément, au-delà des habitudes superficielles et des conventions.

Et aussi...

- **L’altruisme:** c’est cette attitude qui s’oppose à l’égoïsme en voulant le bien pour autrui de façon désintéressée et qui décide de placer la solidarité sociale et l’intérêt de ses semblables comme but ultime de toute activité.
- **La coopération:** c’est la participation à l’action commune qui se manifeste par la volonté de se rencontrer et de s’entendre avec les membres du groupe, afin d’approfondir sa pratique de la méditation.
- **La confidentialité:** c’est le pacte de confiance qui s’établit entre les membres du groupe afin que tout ce qui s’y déroule reste à la discrétion des participants.



Nos intentions

La Pause Méditation est une initiative laïque et bénévole qui s'appuie sur la pratique de la Mindfulness ou [méditation de pleine conscience](#), qui consiste simplement à porter attention à soi, intentionnellement et sans jugement.

Nos intentions se résument ainsi:

1. Nous rencontrer localement en permettant aux méditants débutants ou expérimentés d'ouvrir ou de trouver un lieu de pratique près de chez eux.
2. Nous offrir un moment de présence à nous-mêmes, puis aux autres, afin de nous reconnecter à l'essentiel, à ce qui fait sens pour chacun.
3. Nous soutenir dans la pratique, en bénéficiant de l'appui d'un groupe, afin de progresser dans la connaissance de nous-mêmes et d'installer durablement les bienfaits de la méditation dans nos vies.

Bien que chacun soit invité à se présenter lors des rencontres, nous veillons également à ce que notre réseau ne devienne pas un lieu de publicité et encore moins de prosélytisme. De ce fait, les participants - accueillants ou accueillis - s'engagent à ne faire aucune sorte de promotion personnelle, professionnelle ou de toute autre nature dans le cadre de ces rencontres.

Notre fonctionnement

Pour peu que l'on adhère à la présente Charte, chacun est libre de rejoindre ou d'organiser un groupe à son domicile ou sur son lieu de travail et de demander à le référencer sur le site LaPauseMeditation.org. Le réseau est en effet ouvert et sans frontières.

Il est à noter que "La Pause Méditation" réunit et recense des personnes qui pratiquent ensemble la méditation pleine conscience avec l'aide de supports audios/vidéos proposés aux accueillants par le réseau. Il s'agit d'un groupe de pairs et en aucun cas il ne s'agit d'une formation, d'un stage, d'un enseignement ou d'un perfectionnement.

Les accueillants ne sont pas habilités par La Pause Méditation à former ou enseigner la méditation pleine conscience. Des méditations de pleine conscience guidées, accessibles gratuitement sur le site Internet, sont donc proposées aux participants. Afin de soutenir le projet, il est également possible de se les procurer à petit prix via téléchargement ou CD.

Le réseau étant basé sur le bénévolat, aucune participation financière n'est demandée, ni ne peut l'être, par les accueillants aux accueillis. Afin d'honorer les valeurs portées par La Pause Méditation, chacun est néanmoins invité à apporter quelque chose à partager avec le groupe : friandise, boisson, gâteau, etc.

Il est à noter qu'il existe certaines contre-indications à la pratique de la méditation pleine conscience. En rejoignant ou en organisant un groupe du réseau La Pause Méditation, les accueillants et les accueillis déclarent sur l'honneur ne pas être sujets à ces contre-indications :

- Dépression en phase aiguë



- Trouble bipolaire non stabilisé
- Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels non traitées
- Dissociations
- Attaques de panique violentes récurrentes
- Troubles psychotiques (hallucinations, délires)
- Et les addictions (alcool, cannabis, cocaïne, médicaments, etc.)

Après l'inscription gratuite sur ce site, un "Mode d'Emploi" détaillé est proposé aux membres. Ce Mode d'Emploi décrit étape par étape le processus mis en oeuvre, après avoir adhéré à la présente Charte, pour participer à LPM en rejoignant ou en organisant un groupe. Il répond aux questions suivantes:

- Comment REJOINDRE un groupe?
- Comment ANIMER un groupe?: les outils proposés par LPM, le déroulement type d'une séance de groupe, le matériel, recommandations pour la méditation et les recommandations pour les temps de partage.
- Comment FAIRE CONNAITRE son groupe?

Enfin, chaque participant, qu'il soit accueillant ou accueilli, est responsable de veiller au respect et à l'application de la présente Charte dans son groupe local.