

*Ce modèle peut être adapté selon les besoins propres à chaque groupe local (version actuelle n°4 du 29 août 2017).*

*Informations et documents complémentaires : [www.bouddhisme-action.net](http://www.bouddhisme-action.net)*

## **PROGRAMME BASE RÈGLES DE FONCTIONNEMENT**

### **LES CINQ ENGAGEMENTS**

Chaque participant s'engage à suivre les cinq engagements du programme BASE.

- 1) **Prendre soin** : s'engager dans une action identifiée qui vise à soulager une souffrance qu'elle soit individuelle ou collective.
- 2) **Comprendre et apprendre** : se doter d'outils pratiques de compréhension et d'action pour vivre le changement.
- 3) **Pratiquer le dharma** : suivre les enseignements du Bouddha, s'efforcer de les étudier, de les mettre en pratique et de les actualiser.
- 4) **Se soutenir mutuellement** : accepter de soutenir et d'être soutenu par chacun des participants.
- 5) **Participer** : accepter l'inattendu et suivre le programme jusqu'à son terme.

- L'action identifiée de chaque participant est préalablement définie à la mise en place du groupe et acceptée par tous.
- Chaque participant s'engage à participer à l'ensemble des réunions et cercles organisés.

### **LES QUATRE PRATIQUES**

Quatre pratiques collectives structurent les réunions :

- La pratique du cercle (la pratique d'une parole partagée dans l'écoute bienveillante) ;
- la méditation du goût unique (une marche méditative) ;
- le rituel (deux rituels d'ouverture et de clôture) ;
- le partage du repas (dans le silence partagé).

### **DURÉE**

La durée du programme, la fréquence et la forme des réunions sont préalablement fixées et acceptées par tous lors d'une réunion préparatoire.

### **LES RÔLES**

**Le référent** : Extérieur au groupe, il est le garant de la bonne compréhension et du respect des règles du programme. Il intervient en amont de la constitution du groupe pour en expliquer les modalités et en proposer si nécessaire des adaptations. Il conseille sur les modalités de l'animation et sur les choix d'engagement des participants. Il accompagne le groupe en fonction des besoins.

**L'animateur** : chaque groupe est conduit par un ou plusieurs co-animateurs. L'animateur est une personne expérimentée dans la pratique du dharma et dans l'animation de groupe. Il emmène le groupe, il invite à approfondir, à se décaler, à rêver. Il accompagne chaque

participant dans une pratique collective partagée. Il veille au bon déroulement des réunions et des cercles. Il conduit également les rituels d'ouverture et de clôture de chaque réunion.

**Le secrétaire** : il assure les parties organisationnelles et matérielles du groupe. Il rappelle et convie les participants aux réunions. En réunion, il prend les notes importantes, consigne les décisions prises et établit un compte rendu qu'il transmet à l'ensemble des participants ainsi qu'au référent.

Les rôles de référent et d'animateur sont attribués pour toute la durée du programme. Le rôle tournant de secrétaire est défini à chaque réunion.

## **RESTITUTION**

Un journal collectif est tenu à l'usage du groupe et du référent. Il restitue les choix, les points clés et les éventuelles interrogations. Il ne peut-être communiqué à des tiers sans l'accord explicite de tous les participants.

## **LES RELATIONS DANS LE GROUPE**

Le groupe est un espace de confiance et de respect. La participation au groupe suppose d'apprécier chaque personne, d'accueillir les différences et d'intégrer les difficultés de chacun. Les participants doivent être conscients de la dynamique des groupes avec ses possibles conflits. Le référent peut être sollicité en cas de difficulté.

Chaque participant :

- Cultive la bienveillance vis-à-vis de lui-même, de chaque personne et du groupe.
- s'engage à respecter la confidentialité des échanges, des situations et des sujets exposés dans le groupe ;
- choisit en conscience ce qu'il souhaite partager, dans le respect de ses limites tout en prenant en compte celle des autres ;
- agit en responsabilité en tenant compte de ses limites, de ses besoins et de ses émotions ;
- est en capacité de faire des demandes, des propositions et d'objecter au sein du groupe ;
- accepte les fonctions qui lui sont dévolues dans les réunions et les cercles ;
- participe à l'élaboration d'un journal collectif.

## **LES DÉCISIONS**

Toutes les décisions sont prises par consentement mutuel (personne n'émet d'objection).

## **LES RÉUNIONS**

Chaque participant :

- Respecte les horaires ;
- est garant du cadre comme chacun des autres participants ;
- applique les décisions prises en groupe.

## **LA PRATIQUE DU CERCLE**

Chaque participant :

- Offre sa parole (il ne la prend pas) ;
- a la possibilité de rester en silence ;
- parle de son expérience et en son nom propre à la première personne ;
- s'adresse au groupe tout entier et non à une personne en particulier ;

- n'est pas réactif : il ne rebondit pas sur une autre prise de parole.

Je déclare avoir pris connaissance et adhérer aux règles de fonctionnement du programme BASE.

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_