

FICHE PRATIQUE · ACCUEIL

Accueillir un nouveau venu

Une personne qui franchit la porte pour la première fois décide souvent en quelques minutes si elle reviendra. L'accueil vise une seule chose : qu'elle se sente attendue et à l'aise, sans avoir à tout comprendre. On l'invite à goûter la pratique, on ne lui explique pas des règles.

I Avant la séance : cinq minutes à la porte

La personne chargée de l'accueil arrive un quart d'heure avant et se tient près de l'entrée.

1. Saluer, se présenter par son prénom, demander le sien.
2. Montrer où déposer chaussures et affaires, et où sont les toilettes.
3. Proposer une chaise ou un coussin, au choix, sans préférence affichée.
4. Dire en deux phrases comment se passe la soirée, et qu'on peut simplement suivre les autres.
5. Préciser qu'on peut partir à la pause ou ne pas parler au partage.
6. Placer la personne à côté de quelqu'un d'habitué, qui pourra la guider d'un geste.

UNE PHRASE D'ACCUEIL POSSIBLE

« Bienvenue. Ce soir, nous allons nous asseoir en silence, marcher lentement, écouter un texte puis partager. Il suffit de faire comme les autres ; et si quelque chose n'est pas clair, demande-moi à la pause. »

2 Ce qu'on explique, en une phrase chacun

La cloche	Quand elle sonne, on s'arrête et on respire trois fois ; c'est une invitation à revenir à soi.
La méditation assise	On s'installe confortablement, dos droit sans raideur, et on suit sa respiration. Si l'esprit s'égare, on revient au souffle, sans se juger.
La méditation marchée	On marche lentement, en accordant les pas à la respiration ; il suffit de suivre la personne devant soi.
Le partage du Dharma	On parle de son expérience, une personne à la fois, et on écoute sans répondre ; on peut aussi rester silencieux.
Les saluts (mains jointes)	Une façon de se remercier mutuellement ; on les fait si on le souhaite.

Le reste s'apprend en revenant. Mieux vaut trois phrases claires qu'un exposé complet.

3 Ce qu'on évite

- **Trop d'informations d'un coup** : l'histoire du Village des Pruniers, les entraînements, les retraites... viendront plus tard.
- **Le vocabulaire non expliqué** : « gatha », « Dharma », « sangha », « Thầy » se disent avec une courte explication, ou pas du tout.
- **Imposer une posture** : une chaise est toujours une bonne option.
- **Corriger en public** : si la personne se trompe de geste, personne ne le relève.
- **Presser de parler au partage**, ou commenter ce qu'elle a partagé.
- **Les gestes non consentis** : pas d'accolade sans y avoir été invité.
- **Tout ce qui ressemble à un recrutement** : pas d'insistance pour revenir, adhérer ou donner.
- **Donner des conseils personnels** ou jouer le rôle de thérapeute : si la personne traverse une difficulté, on l'écoute et on l'oriente vers l'aide adaptée.

4 Après la séance

1. Rejoindre la personne pendant le thé et lui demander simplement comment elle a vécu la soirée.
2. Répondre à ses questions sans tout développer ; proposer un texte court si elle veut aller plus loin, par exemple « Qu'est-ce qu'une sangha du Village des Pruniers ? ».
3. Lui donner les prochaines dates et la manière d'être informée (agenda du site, liste de diffusion), si elle le souhaite.
4. Ne noter ses coordonnées qu'avec son accord explicite.
5. À la séance suivante, se souvenir de son prénom.

Sources — Joyful Sangha Facilitation Handbook, Plum Village Tradition (en anglais) · « Qu'est-ce qu'une sangha du Village des Pruniers ? », Enseignants du Dharma laïques français, octobre 2015 · « Le partage du Dharma », monastère en ligne du Village des Pruniers.

Inter-Sangha de Belgique · momentpresent.be/ressources · septembre 2026