



karuna
shechen

altruisme
en action



Guide

**COMMENT LANCER VOTRE
CAGNOTTE SOLIDAIRE ?**



*Lorsque des altruistes s'allient,
ils peuvent engendrer une formidable
puissance pour le bien. Chacun peut se
mobiliser à sa façon et cultiver un état
d'esprit altruiste pour devenir un maillon
de l'immense chaîne de la solidarité
qui dépasse les frontières, les castes,
les genres et les religions.*

Matthieu Ricard

Fondateur de Karuna-Shechen

LES ÉTAPES POUR LANCER VOTRE *cagnotte*

ÉTAPE 1



Imaginez votre projet solidaire - page 4

Puisez l'inspiration dans vos passions et ce que vous aimez transmettre pour imaginer un projet qui vous ressemble.

ÉTAPE 2

Créez votre cagnotte en ligne - page 6

Suivez les étapes pour créer votre page et lancer la collecte.
Pas d'inquiétude, c'est facile !



ÉTAPE 3



Fédérez, mobilisez et collectez - page 7

Parlez de votre projet autour de vous, partagez la cause que vous défendez et offrez ainsi l'opportunité à vos proches de participer.

ÉTAPE 4

Préparez votre événement - page 8

Organisez votre événement en amont puis vivez le pleinement.



ÉTAPE 5



Remerciez les participants - page 8

Nourrissez les liens créés et la gratitude en remerciant les personnes qui ont participé à votre projet.

Le projet soutenu - page 9

Les programmes de la sécurité alimentaire en Inde et au Népal.

Découvrez l'altruisme - page 10

Quelques ressources à lire et à partager, pour mieux comprendre l'altruisme, décider de se lancer et mieux connaître Karuna-Shechen.

ÉTAPE 1 : IMAGINEZ VOTRE PROJET SOLIDAIRE

Action for Karuna vous permet d'exprimer votre solidarité à votre manière, selon vos forces et talents. La seule limite est votre créativité ! Vous pouvez organiser un projet, un événement, seul ou en équipe, dans une discipline que vous connaissez et que vous souhaitez faire découvrir à votre entourage.

PROJETS ÉTUDIANTS

INITIATIVES LIBRES

DÉFIS SPORTIFS

ATELIERS ET COURS SOLIDAIRES

CÉLÉBRATIONS

Je partage ma passion

Si vous enseignez, dans une discipline créative, sportive ou intellectuelle, vous pouvez organiser un cours solidaire. Le principe est simple : imaginez un programme - organisez un cours unique, ou plusieurs sessions - décidez de leur durée et contenu.

Je me lance un défi personnel

Vous pouvez vous lancer dans une aventure avec un objectif personnel : défi sportif, déclaration d'amour, organiser un anniversaire au profit de l'association... L'occasion de sauter le pas et de célébrer un moment de vie !

Je mobilise mon entreprise

Vous pouvez organiser un événement de teambuilding avec vos collègues ou salariés, ou une journée de solidarité : proposer un challenge sportif tous ensemble, des sessions de méditation collectives, etc... Une belle occasion de nourrir vos liens avec vos collègues !

Je lance une dynamique collective

Vous pouvez lancer un défi solidaire : organiser une maraude, un concert, un challenge sportif, un dîner solidaire... Fixez-vous un objectif et sollicitez vos proches en leur expliquant votre motivation derrière ce projet. Un belle aventure de groupe !

Je propose mes talents

Vous pouvez proposer d'échanger vos créations - peintures, sculptures, recettes, poèmes, compositions... - contre des dons à votre cagnotte. Cela fera des heureux !

DÉCOUVREZ NOS PASSEURS D' *altruisme* ET LEURS PROJETS QUI SAURONT VOUS INSPIRER



Alette et Jérôme - AYOVIE

Alette et Jérôme créent des cagnottes pour Action for Karuna depuis 2020, en proposant chaque année des cours de hatha yoga, yoganidra et méditation par Zoom. Leur cagnotte de 2022 a ainsi permis de récolter 6000€ et à de nombreuses personnes d'avoir accès à des temps de partage et de connexion à soi.

Marceau Lemoine - 4000 kilomètres à vélo en Inde

De Kanyakumari à Srinagar, Marceau va parcourir l'Inde en vélo pour un voyage sportif, spirituel et solidaire. Traversant le pays du Nord au Sud, d'avril à juin 2023, il souhaite contribuer aux actions de Karuna pour améliorer la santé, l'éducation et la sécurité alimentaire. Son envie de créer du lien s'étend au partage de ses photos et des projets de l'association sur les réseaux sociaux.



Pascale Cardaire - Yoga en plein air

Pascale continue d'animer des sessions de Yoga pour chaque semaine de la solidarité. En 2022, la session se déroule en extérieur pour une opportunité de se ressourcer collectivement, en lien avec la nature. Pascale a récolté 230% de ce qu'elle avait prévu, avec une somme finale de 460€. Merci Pascale !

ÉTAPE 2 : CRÉEZ VOTRE CAGNOTTE EN LIGNE

Rendez-vous sur la plateforme en ligne de Karuna-Shechen :

actionforkaruna.org

Suivez les étapes pour créer votre page de collecte en complétant le formulaire et personnalisez votre page :

- Trouvez **un titre** illustrant votre projet
- Déterminez **une date de fin** (quelques jours après votre événement)
- Définissez **un objectif de cagnotte** (fixez un montant de collecte ambitieux, mais réalisable)
- Choisissez **une photo** pour illustrer votre cagnotte
- **Expliquez avec vos propres mots votre projet** et pourquoi cela vous tient à cœur. Vous n'avez pas beaucoup d'inspiration, vous pouvez sélectionner le "mode guidé" et répondre aux quelques questions proposées.

Je crée une cagnotte solidaire

En panne d'inspiration ?

Découvrez tous les projets des autres passeurs d'altruisme :

<https://karuna-shechen.igive.iraiser.eu/projects>



ASTUCES

Faites le premier don pour montrer l'exemple

En faisant le premier don, vous fixez un montant de référence et incitez vos proches à être généreux !

Vous n'avez pas finalisé votre page ?

Vous pouvez la dépublier le temps de la finir en cliquant sur le bouton en bas à droite, ainsi vous serez la seule personne à y avoir accès.



ÉTAPE 3 : FÉDÉREZ, MOBILISEZ ET COLLECTEZ

Communiquer est essentiel pour créer un élan de motivation et rassembler autour de votre projet solidaire. Une bonne communication permettra de donner l'occasion à des personnes de participer à votre événement et de collecter des dons pour soutenir les programmes de Karuna-Shechen.



PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS

La meilleure stratégie de communication et de collecte est de solliciter d'abord l'entourage le plus proche et plus facilement mobilisable. Progressivement, communiquez à un cercle plus élargi.

Commencez donc par en parler à votre famille de manière individuelle : par email ou de vive voix, expliquez quelles sont les raisons de votre engagement et la cause que vous défendez. Contactez ensuite vos amis, puis vos connaissances et vos collègues. Parlez-en également au grand public via les réseaux sociaux.

Votre cercle le plus proche est celui qui donnera le plus facilement. Cela vous aidera à collecter par la suite. Plus la collecte progresse, plus les personnes sont prêtes à donner. Quand vos contacts verront votre page progresser, ils voudront eux aussi faire partie de l'aventure !

COMMUNIQUEZ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Les réseaux sociaux : Facebook, Instagram, Twitter et même LinkedIn sont les plateformes idéales pour mobiliser un maximum de personnes autour de votre projet solidaire. Taguez vos ami·e·s qui ont déjà rejoint votre événement et fait un don, afin de montrer que des personnes croient en votre projet. Ajoutez #ActionForKaruna à chacun de vos posts. Publiez des posts sur votre progression (30%, 50%...), donnez des nouvelles de votre événement, partagez des articles photos ou vidéos de Karuna-Shechen.

Des outils à votre disposition

- Des visuels pour communiquer sur votre initiative
- Des emails types pour fédérer votre entourage
- Des éléments graphiques
- Des photos de nos actions en Inde et au Népal



**Télécharger le kit
de communication**

ÉTAPE 4 : PRÉPAREZ VOTRE ÉVÉNEMENT

Si vous organisez un événement physique

Identifiez le lieu pour faire votre projet. Il est possible que vous deviez faire une demande auprès de la mairie, ou même de la protection civile en fonction de l'ampleur de votre événement.

Définissez le contenu, le programme de votre projet. Que vous fassiez un atelier solidaire, un cours, un événement, il est important que le programme soit clair autant pour vous que pour les participants. Un programme annoncé à l'avance peut aussi être un argument pour votre entourage de se mobiliser.



ASTUCES

N'oubliez pas la logistique le jour J. Listez tout le matériel dont vous aurez besoin. N'oubliez pas la nécessité de respecter les normes sanitaires : distances minimum requises, port du masque etc.

ÉTAPE 5 : REMERCIEZ LES PARTICIPANTS

Pensez à adresser un chaleureux MERCI à chacun de vos donateurs par mail, message privé ou via les réseaux sociaux. Rappelez-leur que c'est uniquement grâce à eux que vous pouvez atteindre votre objectif.

À l'issue de votre événement ou initiative, vous pouvez :

- Remercier l'ensemble des participants et donateurs,
- Partagez des photos et des vidéos pour garder en mémoire ces moments de partage et d'altruisme vécus ensemble,
- Inviter les participants et donateurs à rejoindre le mouvement et lancer leur propre projet solidaire.

Pour vous aider, nous avons préparé un email pour remercier vos participants et donateurs, il est disponible dans le kit de communication.



LE PROJET SOUTENU

La sécurité alimentaire

Les dons collectés par Action For Karuna seront attribués aux programmes en faveur de la sécurité alimentaire initiés par Karuna-Shechen en Inde et au Népal.



OBJECTIFS

- Réduire la malnutrition
- Augmenter et diversifier la production de produits alimentaires
- Optimiser les techniques de production des foyers (potagers) et des agriculteurs
- Contribuer à la préservation des espèces végétales des régions d'intervention
- Améliorer l'accès à l'eau



Notre objectif est d'engager les membres de la communauté vers une bonne nutrition, des pratiques durable de l'eau et des techniques d'irrigation systématiques pour développer au développement holistique de la communauté.

Shamsul Akhtar, Directeur Karuna-Shechen en Inde



PERSONNES ACCOMPAGNÉES en 2022



14 145 personnes en Inde ont un meilleur accès à l'eau grâce à la construction et réhabilitation d'étangs, de puits et de caniveaux et de purificateurs d'eau.

67 485 personnes au Népal ont bénéficié de distributions de graines et semences.

49 565 agriculteurs en Inde et au Népal ont pu mettre en place des potagers biologiques, pour cultiver des légumes toute l'année.

20 €

40 plants
de légumes et
arbres fruitiers

50 €

1 réservoir de
collecte des
eaux de pluie

100 €

1 jardin potager biologique
plants, semences,
système d'irrigation,
compost

500 €

1 puits pour
l'irrigation
et l'usage
domestique

1000 €

1 étang
pour l'irrigation des
cultures de tout un
village

DÉCOUVREZ L'ALTRUISME

Vous avez conçu votre projet solidaire, et maintenant vous souhaitez découvrir l'altruisme et le partager autour de vous. Ce guide vous transmet quelques clés, proposées par des auteurs, scientifiques, intellectuels qui nous ont inspirés...



QU'EST-CE QUE L'ALTRUISME EN ACTION ?

L'altruisme est une manifestation naturelle de la bonté humaine, dont nous avons tous le potentiel ! Chacun peut se mobiliser à sa façon et devenir un maillon de la chaîne de solidarité. En rejoignant le mouvement #ActionForKaruna, vous partagez un état d'esprit altruiste et en devenez un passeur. Votre projet solidaire est prêt, vous avez créé une cagnotte pour fédérer vos proches et collecter des dons - vous pouvez contribuer à partager et sensibiliser autour des valeurs altruistes.

Agissons tous ensemble pour un monde plus altruiste !



“ Notre époque est confrontée à de nombreux défis pour concilier la recherche du bonheur, la protection du vivant, les impératifs de l'économie et la considération des générations à venir. L'altruisme est ce fil d'Ariane qui peut permettre de retrouver un chemin dans ce dédale de préoccupations(...). Lorsque des altruistes s'allient, ils peuvent engendrer une formidable puissance pour le bien. Chacun peut se mobiliser à sa façon et cultiver un état d'esprit altruiste pour devenir un maillon de l'immense chaîne de la solidarité qui dépasse les frontières, les castes, les genres et les religions. »

Matthieu Ricard, fondateur de Karuna-Shechen

Il est possible d'étendre sa bienveillance à tous les êtres sensibles

Chacun peut cultiver la même qualité de bienveillance pour ses proches, pour des inconnus, pour des êtres sensibles et même pour ses ennemis. Par le raisonnement et par l'entraînement, nous pouvons élargir la sphère de l'altruisme et y inclure tous les êtres sensibles.



5 PISTES DE RÉFLEXIONS VERS L'ALTRUISME

1

Accorder de la valeur à l'autre conduit à être concerné par son sort et à agir pour favoriser son bien-être et remédier à sa souffrance.

2

Le bien d'autrui est recherché comme but en soi. L'altruisme est « **le souci désintéressé du bien d'autrui** » une motivation, un état d'esprit momentané qui peut être renouvelé à maintes reprises de forte à forger une disposition bienveillante plus stable. Le psychologue Daniel Batson précise que pour qu'une motivation soit altruiste, le bien d'autrui doit constituer un but en soi et non un moyen pour promouvoir nos intérêts personnels.

3

Si l'on éprouve de la satisfaction à avoir fait le bien d'autrui, cette satisfaction n'altère pas le caractère altruiste de notre motivation. Pour Daniel Batson, **le fait d'éprouver de la joie à faire le bien ne rend pas un acte égoïste** si notre motivation première est altruiste. L'altruisme n'exige pas que l'on souffre en aidant les autres et ne perd pas son authenticité s'il est suivi d'un sentiment de profonde satisfaction qui vient de surcroît.

4

Cultiver un état d'esprit altruiste transforme notre manière de voir les autres. Selon Kristen Monroe, **les altruistes ont simplement une manière différente de voir les autres** : là où nous voyons un étranger, ils voient un frère ou une sœur humaine, l'un de leurs semblables. Cette perspective est au cœur des comportements altruistes.

5

Sur le plan sociétal et global, **l'altruisme est le seul concept pragmatique qui nous permet de relever les défis de notre temps**. La considération d'autrui mène, dans le court terme, à remédier aux injustices sociales et à la pauvreté au sein de la richesse et à une économie solidaire au service de la société. À moyen terme, elle permet de favoriser l'épanouissement des citoyens et à long terme, elle nous amène à changer nos modes de vie pour ne pas créer des souffrances inutiles aux générations à venir en leur laissant une planète polluée et appauvrie. Grâce à l'évolution des cultures, il est possible de passer de la transformation individuelle à celle de la société et des institutions.

RESSOURCES POUR CULTIVER L'ALTRUISME



Les articles disponibles sur notre site



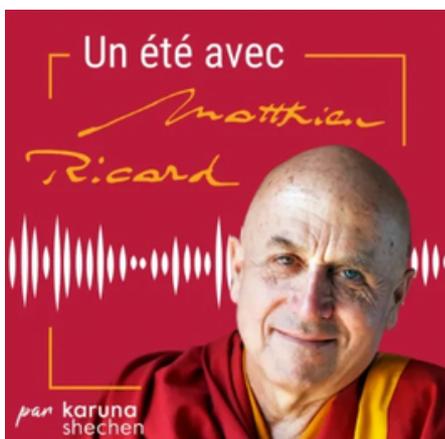
Le blog de Matthieu Ricard



Le podcast - L'altruisme au quotidien



Les livres de Matthieu Ricard



Le podcast - Un été avec Matthieu Ricard



Vidéo animée - Comment construire un monde plus altruiste ?



Pour des conseils ou répondre à vos questions,
nous sommes là pour vous accompagner
à chaque étape de votre projet :
altruism@karuna-shechen.org



karuna
shechen

altruisme
en action