

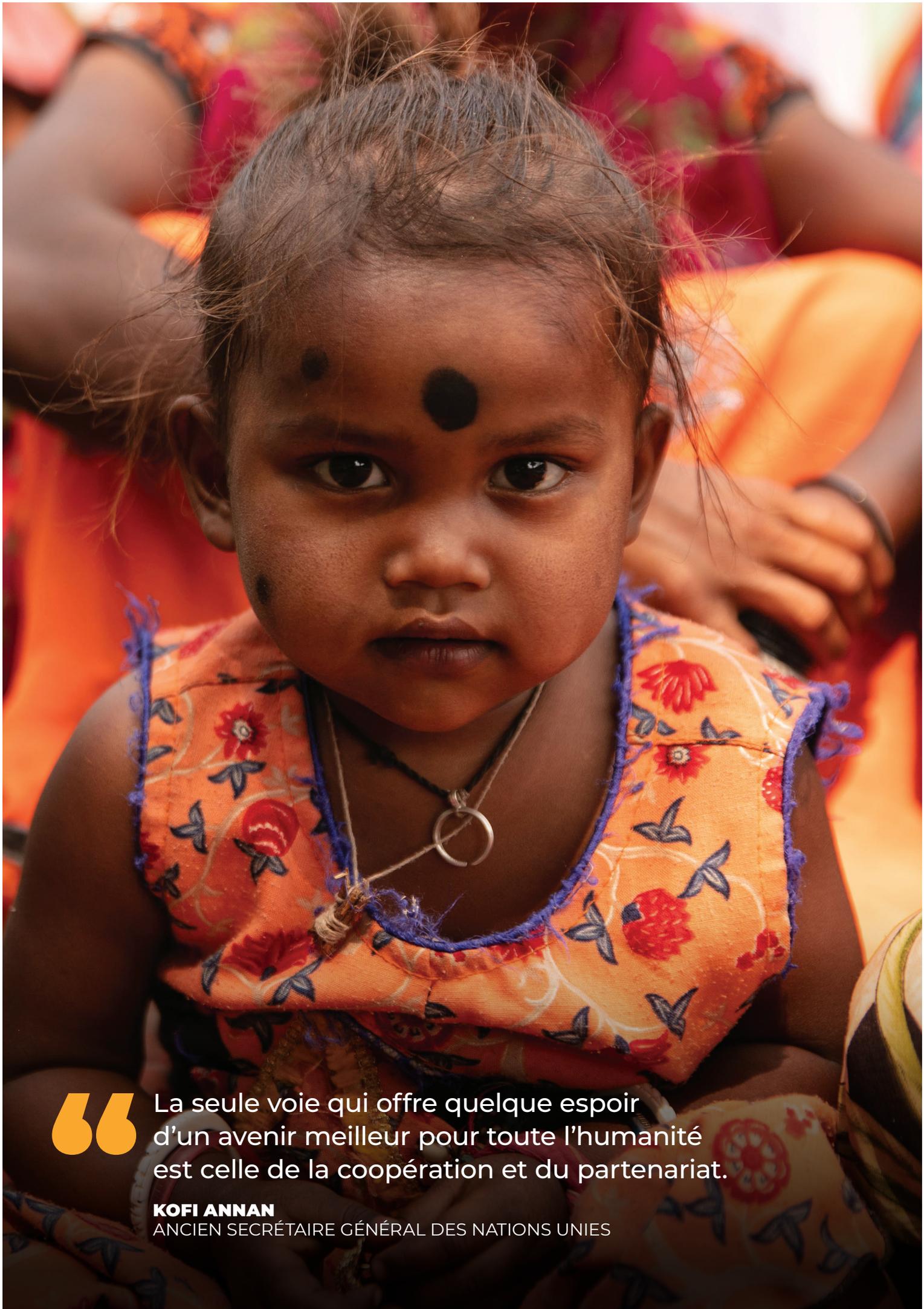
# RAPPORT ANNUEL 2022



karuna  
shechen

altruisme  
en action





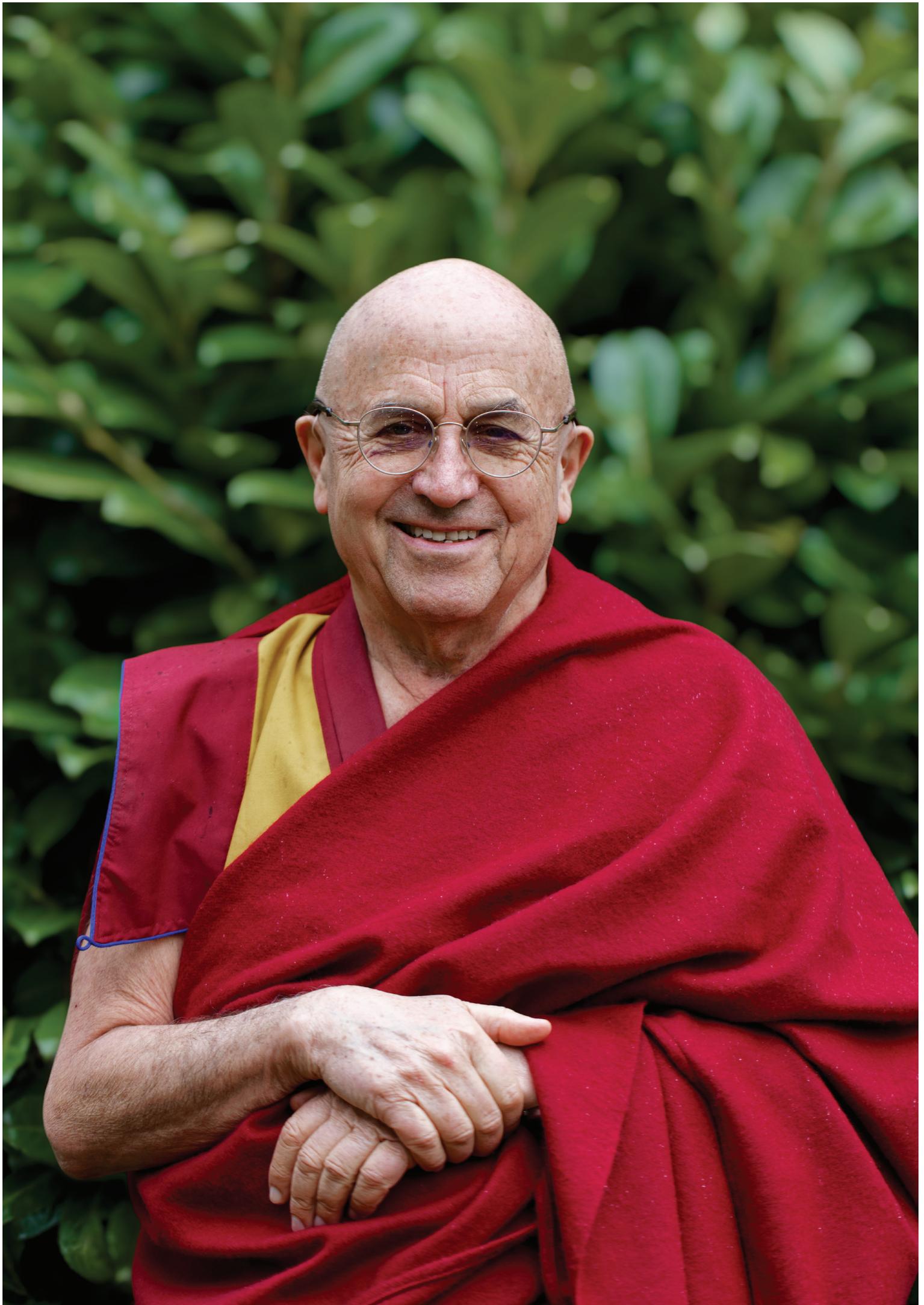
La seule voie qui offre quelque espoir  
d'un avenir meilleur pour toute l'humanité  
est celle de la coopération et du partenariat.

**KOFI ANNAN**

ANCIEN SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DES NATIONS UNIES

# Le sommaire

<b>L'édito</b> .....	<b>5</b>
<b>L'association</b> .....	<b>6</b>
Nos missions	
Notre vision	
Les valeurs qui nous unissent	
Plan 2025, vers une organisation harmonieuse	
<b>Ce qui a compté en 2022</b> .....	<b>8</b>
<b>Les temps forts</b> .....	<b>10</b>
<b>Agir sur le terrain</b> .....	<b>13</b>
Celles et ceux que nous accompagnons	
Là où nous agissons	
Les Communautés d'Altruisme en Action	
Celles et ceux qui œuvrent sur le terrain	
Nos thématiques d'intervention	
Santé et hygiène	
Éducation	
Sécurité alimentaire	
Développement économique	
Environnement	
Projets partenaires	
Le Tibet	
<b>Plaider pour l'altruisme</b> .....	<b>33</b>
S'inspirer	
S'entraîner	
S'engager	
<b>L'équipe</b> .....	<b>38</b>
<b>Joie et gratitude</b> .....	<b>40</b>
<b>Le résumé financier</b> .....	<b>42</b>



# Chères amies, Chers amis

C'est avec une grande joie et une gratitude profonde que je partage avec vous le travail que nous avons mené ensemble, unis par et pour l'altruisme.

L'année 2022 a été marquée par des événements pouvant ébranler notre espoir d'un monde plus solidaire et harmonieux : la guerre peine nos cœurs et les conséquences du dérèglement climatique, de plus en plus visibles, inquiètent. Pourtant, les équipes de Karuna-Shechen et moi-même restons convaincus que face à tous ces défis, l'altruisme constitue une solution concrète. Nous sommes plus que jamais déterminés à poursuivre notre action.

Nous pouvons être reconnaissants des accomplissements de l'année 2022. Nous avons accompagné 670 000 personnes et pris soin de 10 900 animaux au travers de programmes holistiques en Inde, au Népal et au Tibet. Par des programmes ciblant la sécurité alimentaire, la santé et l'hygiène, l'éducation, le développement économique et la préservation de l'environnement, nous cherchons à briser le cycle de l'extrême pauvreté. Celle-ci étant multidimensionnelle, seuls des projets prenant tous les aspects en compte peuvent mener à un véritable changement. Afin d'avoir un impact concret, nous mettons au centre de notre démarche la co-construction des projets avec les communautés.

Pour accompagner notre développement sur le terrain, nous avons poursuivi la structuration de nos activités et méthodologies. Le département de Suivi et Évaluation a été renforcé afin d'améliorer la pertinence, la qualité et l'impact de nos programmes. Nous avons aussi mené une grande étude d'identification des besoins dans près de 1 000 villages en Inde et au Népal, afin de cibler les régions où il nous faut mener nos activités en priorité et y nouer des relations avec les communautés. Je me réjouis donc du démarrage en 2023 de projets dans deux nouvelles régions, à Darjeeling en Inde et dans le Terai au Népal.

Enfin, nous avons poursuivi avec enthousiasme notre mission de plaider en faveur de l'altruisme, en montrant comment l'inspiration, l'entraînement et l'engagement peuvent transformer notre vie et celles des autres. À travers des articles, podcasts, vidéos, réseaux sociaux et événements, nous affirmons que l'altruisme est une clé pour construire un monde plus harmonieux.

Avec toutes ces merveilleuses réalisations à l'esprit, je souhaite vous remercier de tout cœur, chers amis et amies de la famille Karuna-Shechen, pour votre précieux soutien à nos actions et à nos valeurs. L'occasion également d'affirmer ma reconnaissance envers les bénévoles et équipes qui œuvrent au quotidien avec dévouement. Enfin, j'aimerais exprimer la joie et la gratitude que me procurent l'engagement et la résilience des personnes que nous accompagnons dans nos projets, qui collaborent avec nous pour identifier les enjeux, construire des solutions, puis s'en emparent pour les faire vivre.

Nous accueillons la nouvelle année avec la confiance de celles et ceux qui croient en la justesse de leurs intentions. Nous continuons à transmettre nos valeurs et poursuivons notre action de lutte contre l'extrême pauvreté. Cela sera possible, j'en suis sûr, grâce à l'inébranlable détermination des membres de Karuna-Shechen. Mais nous avons besoin plus que jamais de soutien, que chacun et chacune trouve l'effort juste, pour soi et pour les autres.

C'est un honneur de vous compter parmi nous et je me réjouis de nous voir continuer à œuvrer ensemble pour un monde plus altruiste dès aujourd'hui.

Avec mes remerciements chaleureux,



Co-fondateur et Président d'honneur





# L'ASSOCIATION *Karuna-Shechen*

Fondée en 2000 par Matthieu Ricard, Karuna-Shechen agit et plaide pour un monde plus altruiste avec la conviction que l'altruisme est une clé pour construire le monde de demain et qu'il offre des solutions concrètes aux défis de notre siècle.

## NOS MISSIONS

**AGIR** Karuna-Shechen contribue à briser le cycle de l'extrême pauvreté, à renforcer la résilience et à développer le plein potentiel des populations défavorisées, vulnérables ou en détresse. L'organisation travaille principalement en Inde, au Népal et au Tibet, à travers une approche locale, communautaire et holistique interconnectant les secteurs de la santé et de l'hygiène, l'éducation, la sécurité alimentaire, le développement économique et l'environnement.

**PLAIDER** Karuna-Shechen invite chacune et chacun à développer son potentiel altruiste, et à cheminer ensemble vers un monde plus compatissant, plus résilient et plus apaisé. L'organisation offre la possibilité de cultiver notre inspiration, des outils de pratique de la méditation et de la pleine conscience. Elle propose également des moyens de prendre part au changement et de s'impliquer de manière concrète.

## NOTRE VISION

“ L'altruisme est une nécessité ! Il est en effet, non seulement l'état d'esprit le plus noble de l'être humain, mais surtout une des solutions les plus concrètes pour relever les défis du XXI<sup>e</sup> siècle. L'altruisme concilie les exigences du court, moyen et long terme, pour aller vers une économie solidaire, le bien-être des citoyens et une considération bien plus grande envers les générations futures, l'environnement et les huit millions d'espèces avec qui nous partageons la biosphère.

**MATTHIEU RICARD**



## LES VALEURS QUI NOUS UNISSENT

### Éthique, joie et humilité

Inspirée par l'éthique universelle et laïque de l'altruisme en action et son fondateur Matthieu Ricard, Karuna-Shechen agit à son niveau avec détermination, joie et humilité. Nous nous retrouvons dans un projet commun au-delà des individualités : œuvrer ensemble pour un monde plus altruiste.

### Efficacité et impact

Une vision altruiste prend tout son sens lorsqu'elle se matérialise par des actions concrètes au service d'autrui. Nous accordons une attention particulière à penser de manière rationnelle aux moyens d'aider les autres, à mesurer, évaluer et améliorer notre impact, à innover et à utiliser avec soin les ressources qui nous sont généreusement confiées.

### Coopération

Chacun participe à l'intelligence collective en cultivant les principes de gouvernance horizontale, d'effacement de l'égo, de lien authentique et d'auto-critique. Conscients des liens d'interdépendance qui unissent tous les êtres vivants, nous nous mettons au service des autres, sans négliger nos besoins individuels.

### Pratique personnelle

Nous sommes persuadés de l'importance de se transformer individuellement pour contribuer à changer le monde. Karuna offre à ses bénévoles et salariés les outils et le temps pour pratiquer régulièrement l'écoute active, la pleine conscience et développer ses compétences émotionnelles.

“ L'année 2022 a été très riche pour Karuna, après la période difficile de la COVID. Elle a permis aux équipes d'œuvrer encore plus étroitement sur les projets existants, mais également d'explorer de nouvelles localités d'intervention et d'imaginer des solutions toujours plus innovantes. Engagés et motivés par l'impact, nous sommes très fiers qu'une grande majorité des dons servent directement aux projets, notamment en maintenant nos coûts de gestion peu élevés pour le secteur de la solidarité. Nous exprimons notre immense gratitude à tous nos généreux bienfaiteurs.

**ERICK RINNER,**  
PRÉSIDENT KARUNA-SHECHEN

## PLAN 2025, VERS UNE ORGANISATION HARMONIEUSE

Le “Plan 2025” de Karuna-Shechen a été élaboré collectivement en 2021 et aborde l'identité de l'association, ses missions, ses valeurs, sa culture interne, sa gouvernance, ses objectifs et les moyens d'y parvenir, avec une attention particulière portée à l'articulation entre notre plaidoyer et nos activités de terrain.

2022 a ainsi vu l'avènement de la combinaison officielle des comptes de l'ensemble des six branches de l'association : Europe, Hong Kong, Inde, Népal, Suisse et USA, participant à une meilleure gestion financière et par conséquent à la professionnalisation de l'organisation.

Nous avons poursuivi l'intégration des trois piliers d'un mode d'organisation « opale », les intelligences collective, émotionnelle et organisationnelle (voir page 39). Nous avons ainsi développé des outils concrets pour éviter que cette culture de travail reste théorique, mais qu'elle permette chez chacun et chacune d'infuser la volonté collective de tendre vers un monde plus altruiste, en commençant par soi-même.

Enfin cette année, nous lancerons les initiatives pilotes du Modèle de Communautés d'Altruisme en Action (voir page 16), notamment par le partage d'outils et de méthodologies à ceux que nous accompagnons. Ce mode opératoire inclusif, sur la base d'un partenariat équitable et solide, permettra aux communautés d'identifier par elles-mêmes leurs besoins, ainsi que d'imaginer, mettre en place et gérer les solutions de leur propre développement.





# CE QUI A COMPTÉ EN 2022



**670 000**  
personnes  
accompagnées

**251 200**  
bénéficiaires  
directs

**10 900**  
animaux  
soignés

**3,0M €**  
dédiés aux missions

**68 750**  
villageois  
cultivent un jardin  
potager

**66 300**  
personnes  
soignées

**7 350**  
enfants  
soutenus dans  
leur scolarité


 PLAIDOYER

**80 000  
écoutés**

du podcast « Un été  
avec Matthieu Ricard »

**16 000  
visites**

sur le nouveau site web  
lancé en septembre

**Plus de 100  
participants**

au programme  
Résilience



## COLLECTE DE FONDS

**4 353**

**personnes** ont fait un  
don, depuis 65 pays  
différents

**189**  
**associations,**  
**entreprises**  
**et fondations**

engagées à nos côtés

**49**

**porteurs de projets**  
unis pour Action for  
Karuna, mouvement  
d'initiatives solidaires



 ÉQUIPE

**302 membres**  
de 16 nationalités

**28%** de bénévoles  
parmi les membres  
de Karuna

**56%** d'hommes  
**44%** de femmes



# LES TEMPS FORTS

## JANVIER

### LANCEMENT DU SERVICE DE RADIOLOGIE

Les cliniques du Jharkhand et du Bihar en Inde se dotent d'un service de radiologie. L'acquisition des deux scanners à rayons-X est rendue possible grâce à une fondation mécène. Les patients de nos cliniques ont désormais accès à ce service moderne, habituellement financièrement inaccessible et inexistant dans ces régions.



## FÉVRIER

### SIÈGE DE L'ASSOCIATION EN FRANCE

Les responsables des branches locales en Suisse, aux Etats-Unis et à Hong Kong, deviennent membres du Conseil d'Administration de l'association Karuna-Shechen France qui est désignée officiellement comme le siège de l'association. Erick Rinner est élu Président, succédant à Jean Timsit qui occupait cette fonction depuis 2019.



## MARS

### VISITE EN INDE

Une partie de l'équipe de France et de Suisse rend visite à ses collègues en Inde. Le temps passé ensemble permet de préparer le recrutement à venir de l'équipe de management senior et de travailler à la restructuration des méthodes de travail. C'est aussi l'occasion de visiter les projets déployés, notamment ceux de notre partenaire Calcutta Rescue.



## AVRIL

### L'ALTRUISME AU CŒUR DU DÉBAT

À l'occasion des élections présidentielles en France, Karuna propose une série de trois tables rondes sur des sujets essentiels: la crise climatique, l'extrême pauvreté et la souffrance animale.



## MAI

### ACTION FOR KARUNA

La 5<sup>e</sup> édition du mouvement d'initiatives solidaires réunit 49 porteurs de projet et plus de 400 participants, qui ensemble ont collecté presque 15 000 €, à travers des cagnottes variées: cours de yoga, atelier de cuisine végétale, séance de méditation, défi sportif, marche en pleine nature... et bien d'autres idées créatives et joyeuses.



**JUIN**

**UNE ÉQUIPE EXPÉRIMENTÉE**

En Inde et au Népal, une équipe de managers seniors est recrutée pour consolider le développement de nos actions, avec dans chaque pays : un directeur financier, un directeur des opérations et un directeur du pôle de suivi et évaluation, service en charge de mesurer progrès, failles, impact et efficacité des programmes.



**JUILLET**

**UN ÉTÉ AVEC MATTHIEU RICARD**

Une série de 8 podcasts est lancée, dans laquelle Matthieu Ricard discute avec des experts et expertes de thèmes tels que l'altruisme au travail, le bien-être animal, la crise climatique, l'extrême pauvreté, l'espoir... À retrouver en écoute libre sur Spotify, Deezer et Apple Podcasts.



**AOÛT**

**UNE NOUVELLE CLINIQUE DENTAIRE**

En Inde, Karuna fait l'acquisition d'un bus converti en clinique dentaire mobile. Le véhicule visite des villages du Bihar pour sensibiliser à l'hygiène dentaire et apporter des soins. Ce programme est rendu possible grâce au mécénat d'une fondation indienne.



**SEPTEMBRE**

**IDENTITÉ VISUELLE ET SITE INTERNET**

Durant l'été Karuna fait peau neuve, en lançant un nouveau site internet. Il présente de manière claire la double mission de l'association, notamment le triptyque caractérisant notre plaidoyer : S'inspirer, S'entraîner, S'engager. Cette vitrine est l'occasion de redéfinir notre identité visuelle, plus chaleureuse et en phase avec qui nous sommes.



**OCTOBRE**

**ATELIERS SUR NOS MÉTHODES D'INTERVENTION**

Durant plusieurs mois, les équipes de Karuna collaborent pour imaginer un modèle innovant d'intervention qui place les communautés accompagnées au centre de la conception, la mise en place et la gestion des projets. Les "Communautés d'Altruisme en Action" seront testées à partir de 2023.



**NOVEMBRE**

**VISITE AU NÉPAL**

Quelques membres du siège de l'association se rendent au Népal pour nourrir les liens avec l'équipe locale, notamment rencontrer les nouveaux membres arrivés en juin et visiter des programmes. Cette mission se rend également dans le Terai au sud du pays, afin de valider cette région comme nouveau lieu d'intervention pour 2023.



**DÉCEMBRE**

**CONSTRUCTION DE LA KHARSA SCHOOL**

Grâce au soutien d'architectes français et de bienfaiteurs, Karuna démarre les travaux de l'école Kharsa dans la Ruby Valley. Cette école antisismique sera entièrement conçue selon les savoir-faire locaux et réalisée par des ouvriers de la région. Elle sera inaugurée à la fin de l'année 2023.





# Agir SUR LE TERRAIN

Karuna-Shechen contribue à briser le cycle de l'extrême pauvreté, à renforcer la résilience et à développer le plein potentiel des populations défavorisées, vulnérables ou en détresse en Inde, au Népal et au Tibet.

En 2022, nous avons collaboré avec plus de 670 000 personnes, dont 251 200 directement accompagnées par Karuna-Shechen, à travers des programmes variés et interdépendants qui agissent sur la situation des communautés dans leur globalité : santé et hygiène, éducation, sécurité alimentaire, développement économique et préservation de l'environnement.

Nous accompagnons ces personnes dans leur autonomisation et le renforcement de leur résilience, en les rendant actrices de leur propre développement. C'est ainsi qu'elles cheminent vers un avenir meilleur.

## AGIR SUR LE TERRAIN

# Celles et ceux que nous accompagnons

Nous collaborons avec des personnes isolées et vivant dans l'extrême pauvreté, dans toute leur diversité.

Karuna-Shechen œuvre aux côtés de communautés diverses, ayant toutes en commun un isolement : qu'il soit géographique, social ou infrastructurel. Elles sont peu ou jamais touchées par les activités d'autres organisations, ni par les services des Etats.

Notre mission en tant qu'association apolitique et aconfessionnelle est d'aider les enfants, femmes et hommes plus défavorisés, au mieux de nos possibilités, sans distinction de genre, de religion ou de caste.

Ce qui unit avant tout les personnes avec qui nous œuvrons, c'est leur forte détermination à s'extraire de l'extrême pauvreté en devenant actrices de leur propre développement.



## BRISER LE CYCLE DE L'EXTRÊME PAUVRETÉ

L'extrême pauvreté est définie comme la somme d'insécurité variées : logement précaire, nourriture insuffisante, difficultés d'accès aux services de base ou encore à des opportunités professionnelles. Cette condition est souvent transgénérationnelle et il est difficile de s'en extraire, d'autant plus lorsque s'y ajoute un isolement géographique.

Consciente de l'interdépendance des causes de l'extrême pauvreté, Karuna-Shechen agit de manière globale pour les éradiquer, à travers des programmes systémiques, pluridisciplinaires et complémentaires : santé et hygiène, éducation, sécurité alimentaire, développement économique et préservation de l'environnement.

Par ailleurs, nous sommes convaincus que les femmes jouent un rôle crucial dans le développement d'une société durable et altruiste. Ainsi, nos programmes prennent en compte leurs besoins et compétences spécifiques, et s'attachent à les rendre actrices du changement, autonomes et sources d'inspiration.

Un tiers de la population du village népalais de Aawii, dans la Ruby Valley, est analphabète et le taux de déscolarisation est de 6% à cause des distances, des mariages précoces et des difficultés financières des foyers. Les services de base ne sont disponibles que dans les villes, situées à une journée de transport au moins. Le taux de chômage est très élevé dans toute la vallée, raison pour laquelle de nombreux hommes ont choisi de travailler à l'étranger. Enfin, les cultures sont peu diversifiées, avec surtout du maïs, du millet, de l'orge et des pommes de terre. Les défis sont nombreux et Karuna peut aider à les surmonter.

**KABINA MAHARJAN,**  
CHARGÉE DE SUIVI ET ÉVALUATION

## AGIR SUR LE TERRAIN

# Les régions isolées où nous agissons

Depuis ses débuts en 2000, Karuna-Shechen agit en Inde et au Népal, dans les régions les plus défavorisées et reculées, là où les besoins sont les plus pressants.

## INDE

Karuna-Shechen est active dans les deux Etats les plus pauvres : le Bihar et le Jharkhand, avec respectivement 52% et 42% de la population vivant sous le seuil de pauvreté. Ces régions sont également confrontées à des enjeux tels qu'une forte pollution plastique et les effets du changement climatique, notamment l'intensification des vagues de chaleur et la raréfaction de l'eau.

## NÉPAL

Karuna-Shechen agit au Népal où 20% de la population vit en dessous du seuil de pauvreté national. Une situation exacerbée dans les régions rurales et reculées, telles que celles où nous intervenons : Sindhuli, isolée dans les collines de la vallée de Katmandou, et la Ruby Valley, région montagneuse très enclavée.

## DEUX NOUVELLES ZONES D'INTERVENTION EN 2023

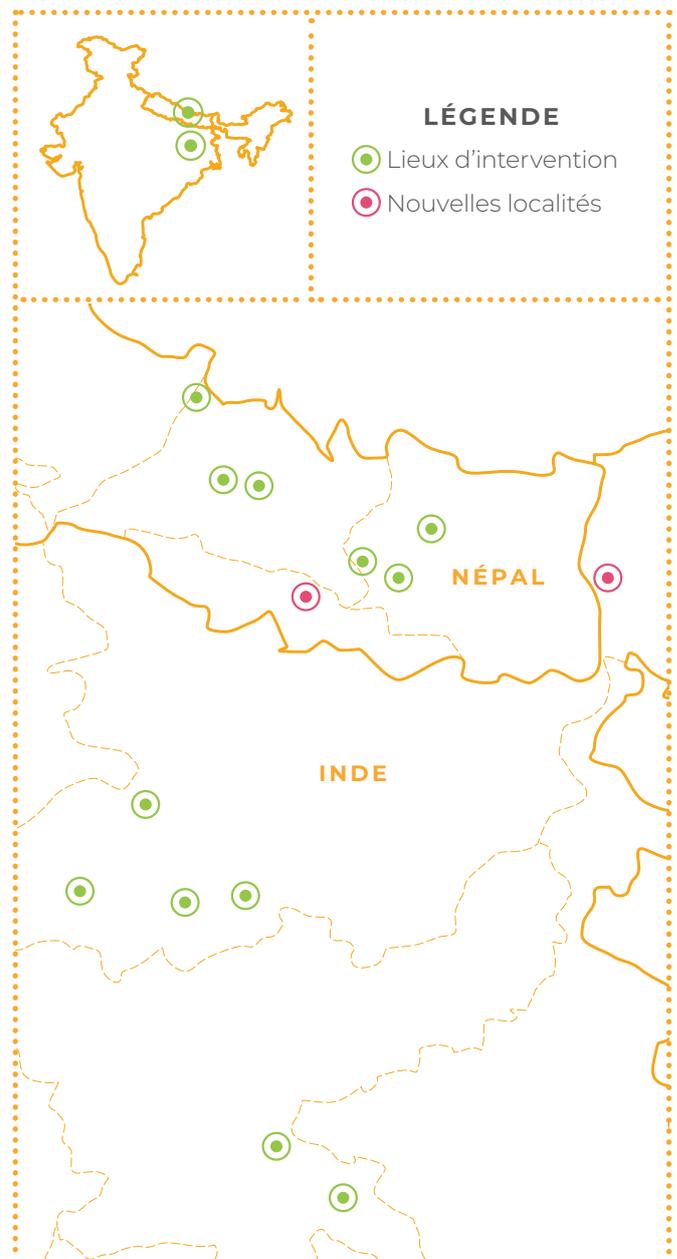
Afin de poursuivre nos actions où nous pouvons être le plus utiles, Karuna conduit des études d'identification et des missions d'exploration. En 2023, l'association étend ses activités à deux nouvelles régions parmi les plus défavorisées du Népal et de l'Inde.

## TERAÏ

Situé au sud du Népal à la frontière avec l'Inde, le Terai abrite la moitié de la population du pays. Avec un climat subtropical, c'est le grenier à blé du pays, mais aussi un centre industriel et financier actif. Malgré cela, la pauvreté y est endémique, surtout parmi la population Dalit, culturellement et socialement marginalisée. La volonté des autorités locales et de personnes inspirantes au sein des villages a convaincu Karuna d'agir dans le Terai pour y accompagner les populations, déterminées à piloter leur propre développement.

## DARJEELING

La région du Darjeeling est limitrophe avec le Népal. Géographiquement isolées, les populations développent naturellement leur reliance et leur résilience. Deux qualités que Karuna valorise dans sa démarche partenariale avec les communautés et qui garantissent la pérennité des programmes. Du fait de la culture du thé, le Darjeeling a accueilli des vagues d'immigration des régions voisines et des exilés du Tibet. Ce district connaît des inégalités socio-économiques très importantes et notamment un taux de chômage élevé.



## AGIR SUR LE TERRAIN

# Les Communautés d'Altruisme en Action

Pour que les communautés soient au cœur de leur autonomisation, nous les plaçons comme partenaires égaux dans toute la chaîne de déploiement des programmes.

## LE DÉVELOPPEMENT PAR LES COMMUNAUTÉS

Nous sommes convaincus que celles et ceux que nous accompagnons sont les mieux placés pour décider et mettre en œuvre l'amélioration de leurs conditions de vie, par eux-mêmes.

Dans le cadre de notre Plan 2025, l'année 2023 sera importante pour préparer notre passage d'une approche de développement basé sur les communautés accompagnées à une approche de développement piloté par les communautés elles-mêmes.

Ce modèle leur propose le contrôle des processus d'expression des besoins, de développement, de gestion des ressources et de décisions, plutôt que de n'être impliqués qu'en tant que fournisseurs d'informations et partenaires occasionnels.

À partir de 2024, les communautés passeront progressivement de bénéficiaires à partenaires égaux, pour être enfin perçues comme des décideurs. Cela favorisera la pérennité des actions, qui intègrent systématiquement une stratégie d'autonomisation et de sortie.

## UN NOUVEAU MODÈLE D'INTERVENTION

Grâce à plus de 20 ans d'expérience acquise sur le terrain, Karuna a développé son propre modèle, appelé Communautés d'Altruisme en Action, notamment inspiré de notre programme "small money BIG CHANGE" déployé en Inde ces 10 dernières années. Il s'articule autour de quatre fondements :

### L'ÉTABLISSEMENT DE COMITÉS POUR UN AVENIR MEILLEUR

Ces conseils paritaires représentent des groupements de villages qui identifient, conçoivent et collaborent à la mise en œuvre des programmes de l'association. Des relais locaux, les "motivateurs de compassion", sont recrutés au sein des villages, notamment pour développer un lien de confiance entre les communautés et les équipes de Karuna.

### UNE RÉPONSE HOLISTIQUE DÉFINIE PAR LES COMMUNAUTÉS

En effet, prendre en compte l'interdépendance des causes de l'extrême pauvreté est la seule manière d'en briser le cycle. Nous intervenons donc dans cinq secteurs : santé et hygiène, éducation, développement économique, sécurité alimentaire et environnement.

### L'ALTRUISME AU CŒUR DE NOS ACTIONS

Nous sommes convaincus qu'il s'agit d'une réponse adaptée aux défis actuels et à venir. Nous encourageons donc les comportements altruistes dans nos interventions et au sein des comités de villages, pour permettre de changer son regard sur le monde et les autres, tisser des relations authentiques de partage, et favoriser le développement du potentiel altruiste de toutes les parties prenantes de nos projets.

### UNE DOTATION FINANCIÈRE INCONDITIONNELLE

Ce modèle, étudié par les prix Nobel Esther Duflo, Abhijit Banerjee et Michael Kremer, consiste à transférer le contrôle financier au comité local et en la pratique des "subventions inconditionnelles". Cette modalité n'est encore qu'en phase d'étude et sera testée dans les années à venir.

À partir de 2023, ce modèle sera progressivement expérimenté dans les nouvelles zones d'intervention de Karuna et permettra d'englober l'ensemble des projets mis en œuvre, dès leur conception.



## AGIR SUR LE TERRAIN

# Celles et ceux qui œuvrent sur le terrain

### UNE APPROCHE LOCALE ET HUMAINE

Actives depuis 2000 en Asie, nos équipes sont intégralement composées de professionnels locaux, originaires de nos régions d'intervention.

Leur connaissance du territoire couplée à leur proximité avec la population permet à Karuna-Shechen de mettre en place des actions respectueuses des cultures, ressources et savoir-faire locaux, ce qui favorise l'implication et l'autonomie des communautés.

Notre action repose sur l'altruisme efficace à travers une conception rationnelle de nos programmes, la mesure et l'évaluation rigoureuses de notre impact et l'utilisation efficiente de nos ressources.

Nous nous engageons à être transparents, à faire preuve d'intégrité et à lutter contre la corruption.

### LES EFFORTS DE STRUCTURATION

Dans le cadre du Plan 2025 et pour accompagner au mieux les communautés partenaires, Karuna est engagée dans un processus de structuration de ses branches en Inde et au Népal.

Durant l'année 2022, les efforts se sont concentrés pour constituer, dans chaque pays, une équipe de management senior, composée de postes de direction des opérations du pays, des programmes et des finances, ainsi que de personnes responsables pour chaque secteur d'intervention.

Un département de suivi-évaluation a également vu le jour afin de garantir la pertinence et un impact renforcé de nos programmes, ainsi que l'utilisation efficace des ressources financières qui nous sont généreusement confiées. Ce service, actif depuis l'année dernière, a notamment réalisé une étude de grande ampleur sur l'ensemble des villages où nous agissons et a procédé à l'identification de deux nouvelles zones d'intervention pour 2023.

Ces innovations ont été déployées avec aussi, pour objectif, d'harmoniser nos pratiques et de rendre possible le partage d'expertise entre nos deux pays d'intervention.



AGIR SUR LE TERRAIN

# Santé et Hygiène

## Sauver des vies et préserver la santé

En Inde comme au Népal, les régions dans lesquelles nous agissons sont confrontées à des manques importants d'accès aux soins, tant sur les plans matériel et géographique que financier.

Nous assurons le développement de solutions adaptées afin de sauver des vies, remédier aux souffrances et préserver la santé des plus vulnérables. Nos cliniques et postes de santé sont ouverts chaque jour, sans interruption, proposant des services de diagnostic, de médecine générale, spécialisée ou alternative. Nos cliniques mobiles se rendent directement auprès des populations isolées. La prévention étant le meilleur des remèdes, nos équipes redoublent d'efforts pour sensibiliser les populations à propos de malnutrition, d'hygiène menstruelle et de maternité. Enfin, des vétérinaires se déplacent pour soigner les animaux malades chez les habitants.



### NOTRE MÉTHODE D'INTERVENTION

Nos services de santé s'adaptent continuellement pour répondre aux besoins de celles et ceux que nous aidons. Ainsi, nous créons de nouvelles infrastructures, investissons dans de nouveaux équipements de soin et de diagnostic et portons une attention particulière à la formation du personnel médical. Nous combinons les soins à la prévention, dans nos centres de santé ou en apportant le matériel et les compétences aux habitants des zones isolées.

### NOS PROGRAMMES



**Médecine générale** Soigner et prendre soin de toute la famille



**Médecine spécialisée** Répondre à des pathologies diverses



**Cliniques mobiles** Apporter des soins dans les régions isolées



**Diagnostics** Rechercher l'origine de pathologies grâce à la technologie



**Femmes et enfants** Sensibiliser et répondre à leurs besoins spécifiques



**Assainissement** Sensibiliser à l'hygiène et construire des toilettes



**Soins vétérinaires** Soigner et remédier aux souffrances des animaux

66 300  
consultations médicales

10 900  
animaux soignés

8 050  
femmes et jeunes filles sensibilisées à l'hygiène menstruelle

2 786  
familles équipées en toilette

## INDE

## BRISER LE TABOU DE LA SANTÉ MENSTRUELLE

En Inde, le sujet des menstruations est tabou. Les femmes ont donc une méconnaissance de leur propre corps, de l'hygiène nécessaire et des ressources disponibles.

Seema utilisait des vêtements pendant ses menstruations et ne connaissait pas les serviettes hygiéniques. Lorsqu'elle en a entendu parler, elle a commencé à en acheter dans les commerces, mais cela lui coûtait trop cher. Elle a suivi un atelier de sensibilisation dispensé par nos équipes et achète désormais des serviettes hygiéniques abordables et écologiques, fabriquées localement par les ateliers mis en place par Karuna.

“ J'avais peur d'une infection due à l'utilisation de vêtements sales. Quant aux serviettes hygiéniques, elles coûtent beaucoup d'argent et les jeter est aussi un problème dans le village. Je suis très heureuse d'avoir des serviettes réutilisables en tissu. Je me sens bien et à l'aise.

**SEEMA DEVI**  
VILLAGE DE MOHANPUR

**6 620 femmes**  
et jeunes filles sensibilisées



## NÉPAL

## PRENDRE SOIN DU VIVANT

L'attention portée à la santé des animaux permet d'éviter des souffrances inutiles, tout en offrant un avenir plus serein aux éleveurs et éleveuses.

Les vétérinaires de Karuna distribuent des médicaments et prodiguent des soins au bétail. Un service indispensable et pourtant inexistant dans les régions rurales et montagneuses, comme la Ruby Valley.

“ Ma famille et moi sommes agriculteurs et élevons aussi du bétail. L'une de mes vaches n'était pas bien depuis plusieurs jours quand j'ai décidé d'en informer Karuna-Shechen. Une technicienne vétérinaire est rapidement venue chez moi pour examiner la vache. Elle a diagnostiqué une infection de babésiose et lui a donné des médicaments. Après trois jours de traitement, ma vache a recommencé à manger de l'herbe et à produire du lait. Elle était complètement guérie, ce qui nous a rendu extrêmement heureux.

**MENTEL TAMANG**  
ÉLEVEUR

**2 366 animaux**  
soignés

AGIR SUR LE TERRAIN

# Éducation

## Renforcer l'accès à une scolarité de qualité pour toutes et tous

L'éducation est non seulement un moyen d'améliorer les conditions de vie, mais aussi un outil de développement global de l'individu. C'est un facteur clé de promotion de l'égalité et de l'autonomie.

Dans nos régions d'intervention, les écoles sont sous-financées, négligées et parfois inexistantes. Nos programmes pour la petite enfance apportent de la joie, incitent à la coopération et favorisent un sain développement. Nous soutenons des écoles primaires : infrastructures, matériel et formation des enseignants. Ensuite, nous accompagnons les jeunes, adultes de demain, pour qu'ils deviennent plus responsables et altruistes, et enfin nous dispensons une éducation de base aux adultes analphabètes, notamment aux femmes, dont le taux de déscolarisation est plus élevé.



### NOS PROGRAMMES



**Développement de la petite enfance**

Éduquer dans la joie, cultiver les valeurs de coopération et de partage



**Soutien aux écoles**

Réhabiliter, fournir du matériel et proposer des outils pédagogiques



**Alphabétisation pour adultes**

Apprendre à lire, écrire, compter et d'autres compétences essentielles



**Formation des professeurs**

Améliorer les méthodes pédagogiques



**Construire son avenir**

Accompagner les adolescents vers un avenir meilleur

### NOTRE MÉTHODE D'INTERVENTION

Nos programmes intègrent le respect et la préservation de la culture et des langues locales. Notre approche mise sur la création d'environnements d'apprentissage bienveillants, et favorise l'implication des parents et de la communauté, afin de garantir la pérennité des projets. Nous portons une attention particulière aux besoins des jeunes filles et à la parité dans chaque classe.

5 450

enfants en maternelle

1 525

enfants et adolescents accompagnés dans leur scolarité

534

adultes alphabétisés

68

professeurs et animateurs formés



## NÉPAL

# SOUTENIR PARENTS ET ENSEIGNANTS DANS LE DÉVELOPPEMENT DE LA PETITE ENFANCE

Nous favorisons la création d'environnements favorables au développement de la petite enfance en dotant les maternelles de matériel adapté et en formant des professeurs.

Les personnes accompagnées par Karuna sont davantage à l'écoute des attentes des enfants, sensibles à leurs besoins affectifs et pédagogiques et capables de conduire des animations.

“ Avant la formation, je pensais qu'il était de ma responsabilité d'enseigner aux jeunes enfants uniquement l'alphabet et les chiffres. Grâce à Karuna, j'ai pris conscience du besoin de développer aussi les aptitudes physiques, émotionnelles, cognitives et sociales. J'ai aussi appris à proposer diverses animations, notamment le chant, la danse, les contes, les jeux et le dessin. Les enfants sont joyeux et coopèrent tous ensemble. J'ai aussi participé au programme de formation à l'éducation parentale pour savoir accompagner les enfants tant à la maison qu'à l'école.

**LILY MAYA MAGAR,**  
ENSEIGNANTE D'ÉCOLE PRIMAIRE

## 441 adultes formés

## INDE

# IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR APPRENDRE À LIRE

Le programme d'alphabétisation permet aux femmes d'apprendre à lire, écrire et compter pour favoriser leur épanouissement.

En raison d'un fort taux de déscolarisation des femmes, nombreuses sont celles qui ne se sentent pas autonomes et confiantes. Les cours dispensés par Karuna permettent aux femmes d'acquérir de nouvelles compétences et sont également des moments d'échange, qui participent à leur émancipation. Elles acquièrent plus de respect au sein de leur famille et de leur communauté.

“ Je suis âgée de 32 ans, j'ai trois filles et je travaille comme ouvrière. Je ne suis jamais allée à l'école mais j'ai un grand désir d'apprendre aujourd'hui. Même enceinte, je participe quotidiennement aux ateliers, après avoir terminé mon travail. Ce qui m'anime, c'est de pouvoir accompagner mes enfants dans leurs devoirs et d'améliorer les conditions de vie de ma famille en prétendant à de meilleurs emplois.

**RESHMI DEVI**

## 534 femmes

accueillies dans les cours d'alphabétisation



AGIR SUR LE TERRAIN

# Sécurité alimentaire

## Lutter contre la malnutrition tout en respectant l'environnement

La sécurité alimentaire est définie par l'accès physique, social et économique à une nourriture suffisante, de qualité et nutritive qui permet de mener une vie saine et active.

Dans les territoires isolés où Karuna intervient, l'accès à la propriété terrienne est rare. Le climat et le manque d'eau rendent les cultures difficiles, peu variées, très dépendantes des saisons et des conséquences du dérèglement climatique. Nous proposons donc des formations et solutions techniques aux familles pour cultiver fruits et légumes sur de petites surfaces, dans le respect de l'environnement, et être autonomes dans leur gestion de l'eau. Nous accompagnons également des comités de village dans l'élaboration de projets communautaires de développement des ressources hydriques.



### NOTRE MÉTHODE D'INTERVENTION

Améliorer la sécurité alimentaire implique une approche globale de gestion raisonnée et écologique des ressources que sont l'eau et les sols. Nous intervenons à deux niveaux qui sont complémentaires : des solutions adaptées aux besoins des familles et des initiatives collectives, à l'échelle de tout un village.

### NOS PROGRAMMES



#### Jardins potagers biologiques

Permettre une alimentation de qualité basée sur une agriculture traditionnelle et responsable



#### Irrigation goutte-à-goutte

Irriguer les cultures toute l'année en respectant les ressources



#### Gestion de l'eau

Faciliter l'accès à l'eau grâce à la création d'étangs et de puits

**68 750**  
villageois cultivent un jardin potager

---

**14 145**  
villageois profitent d'un meilleur accès à l'eau

---

**1 218**  
familles collectent l'eau de pluie

---

**656**  
agriculteurs sont équipés en irrigation goutte-à-goutte

## INDE

## L'IRRIGATION GOUTTE-À-GOUTTE, EFFICACE ET PEU CONSOMMATRICE

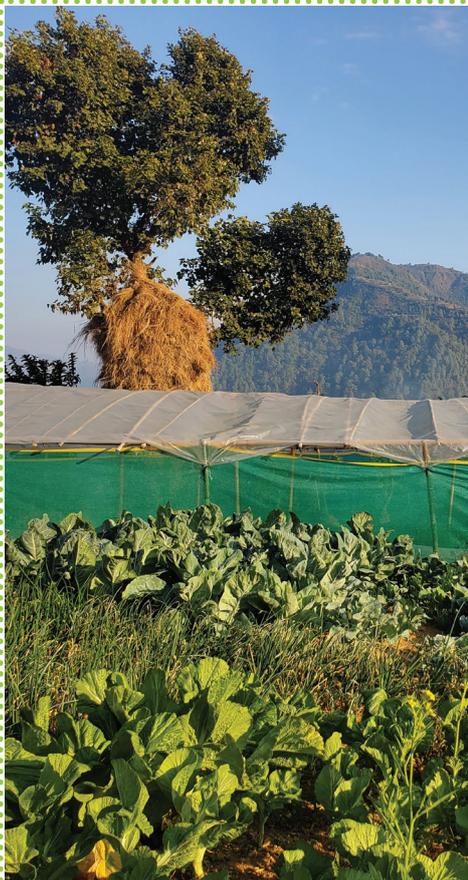
Nos programmes d'agriculture intègrent des solutions de gestion efficace de l'eau. Un enjeu majeur pour les populations impuissantes face au changement climatique.

Les saisons sèches sont rudes pour les agriculteurs et elles s'amplifient. Karuna accompagne les agriculteurs dans la mise en place de solutions innovantes pour cultiver en fonction des ressources disponibles, comme la collecte d'eau de pluie ou l'irrigation goutte-à-goutte.

“ L'agriculture est notre principale source de revenus. Mais la crise de l'eau dans la région est un problème qui nous affecte tous. Pour le résoudre, l'équipe de Karuna m'a convaincu de pratiquer l'irrigation au goutte-à-goutte traditionnelle et m'a fourni un système complet. Je l'utilise dans ma parcelle de fraises. Les résultats sont très satisfaisants lorsqu'on utilise cette technique correctement. Aussi, je partage mon expérience avec d'autres agriculteurs pour les convaincre d'adopter cette solution.

**MANOJ KUMAR**  
AGRICULTEUR

**656 kits d'irrigation**  
goutte-à-goutte installés



## NÉPAL

## CULTIVER DES LÉGUMES POUR LA SANTÉ ET DES REVENUS

Le climat et l'isolement auxquels font face les territoires montagneux limitent les cultures et la production tout au long de l'année.

L'installation de serres permet aux familles de diversifier leurs cultures, et donc à la fois d'ajouter de nouveaux aliments à leur alimentation et une production tout au long de l'année, afin que le surplus génère un revenu complémentaire.

“ J'ai un petit potager près de ma maison. Toutes les graines et les jeunes arbres que j'ai plantés m'ont été donnés par Karuna-Shechen. Avant, je n'arrivais pas à les faire pousser correctement à cause du froid. Aujourd'hui, grâce à une serre, je cultive des fruits et légumes même en hiver, et je vends l'excédent. J'ai aussi appris à produire des semences par moi-même grâce à la formation que j'ai reçue sur les méthodes d'agriculture raisonnée et adaptée à notre région.

**KHURANI GHALE**  
AGRICULTEUR

**1 260 fermiers**  
formés et équipés à l'agriculture

AGIR SUR LE TERRAIN

# Développement économique

## L'autonomisation pour être actrices et acteurs du changement

Les habitants des régions rurales ou montagneuses en Inde et au Népal manquent d'opportunités professionnelles, de formation et de soutien.

Dans nos régions d'intervention, la majorité des populations vit sous le seuil de pauvreté. Le taux de chômage y est très élevé notamment chez les femmes et les jeunes. Nos centres dispensent des formations pour renforcer et développer des compétences dans les domaines de l'artisanat, l'agriculture, l'informatique, l'entrepreneuriat ou encore les technologies innovantes. Nous apportons aussi un soutien financier à la création de micro-entreprises.



### NOS PROGRAMMES

-  **Agriculture** Former aux métiers de l'agronomie responsable
-  **Artisanat** Garantir un revenu grâce aux arts créatifs
-  **Informatique** Donner l'accès à des connaissances techniques et pratiques
-  **Micro-entrepreneuriat** Soutenir financièrement la création d'activité
-  **Technologies durables** Se former aux métiers de demain

### NOTRE MÉTHODE D'INTERVENTION

Les programmes d'autonomisation accompagnent en particulier les femmes. En occupant une place plus égalitaire dans la société, elles ont un impact positif sur l'éducation et la santé de leur famille et acquièrent une meilleure estime d'elles-mêmes.

En s'émancipant, elles abattent les obstacles de genre, renversent les tabous et deviennent des sources d'inspiration pour les autres femmes et les générations futures.

478

aides financières à la création d'une micro-entreprise

245

jeunes en classe d'informatique

150

femmes formées à l'artisanat

12

femmes formées à l'énergie solaire et à l'entrepreneuriat



## NÉPAL

### CULTIVER EFFICACEMENT ET RESPECTUEUSEMENT

Dans des régions où l'agriculture est déjà rendue difficile par la topographie et le climat, optimiser les techniques agricoles peut faciliter la vie des paysans et augmenter la production.

Les formations en agriculture offrent des connaissances techniques qui assurent la subsistance des familles ainsi que la génération de revenus complémentaires issus de la vente des surplus. Nous misons sur les techniques traditionnelles et les méthodes respectueuses de la santé et de l'environnement.

“ Déjà enfant, je travaillais comme agriculteur, raison pour laquelle je ne suis jamais allé à l'école. J'ai 62 ans mais je suis toujours très actif et un travailleur acharné. Grâce à Karuna, j'ai la chance de pouvoir étudier les techniques innovantes d'agriculture. Cela va de la production de semences, engrais et pesticides naturels, au travail de la terre entre les récoltes. Je cultive mieux mes parcelles et j'obtiens de meilleurs rendements. J'ai beaucoup appris et suis heureux de partager mes connaissances avec mes voisins.

**SHIDDHI BAHADUR BURAKSHETRI**  
FERMIER

**324 personnes**  
formées à l'agriculture

## INDE

### ÉLARGIR SES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Trouver un emploi est difficile pour les femmes et les jeunes défavorisés en Inde, même ceux ayant des diplômes de premier niveau.

Pour qu'ils et elles puissent saisir plus d'opportunités, Karuna propose une formation à l'informatique pour acquérir des compétences supplémentaires favorisant la recherche d'emploi.

“ Les ordinateurs m'ont toujours fascinée, mais nous n'en avons pas, ni à la maison ni à l'école. Je me suis tout de même adaptée et ai été admise dans un collège de Jamshedpur, où je fais des études en histoire. J'ai entendu parler du cours d'informatique dispensé par Karuna et m'y suis inscrite immédiatement. Cela me sera utile durant mes études et lorsque je postulerais pour des emplois. J'espère un jour pouvoir transmettre ces connaissances aux enfants de mon village, avides d'apprendre, comme je l'étais à leur âge.

**BHARTI SARDAR**  
ÉTUDIANTE

**245 jeunes**  
formés à l'informatique



AGIR SUR LE TERRAIN

# Environnement

## Promouvoir des pratiques respectueuses de la nature et du vivant

Les effets du changement climatique sont déjà à l'œuvre dans nos régions d'intervention : fortes sécheresses et pluies torrentielles se succèdent, impactant fortement les populations les plus vulnérables, sans moyens pour s'adapter.

Les sécheresses diminuent chaque année un peu plus les réserves d'eau, réduisant les rendements agricoles tout au long de l'année. Les fortes pluies des moussons qui leur succèdent, combinées à la déforestation et à l'urbanisme croissants, provoquent des glissements de terrain. Entre vagues de chaleur, air très pollué, forte pollution plastique, la biodiversité souffre également. Nos programmes accompagnent les populations pour s'adapter et réduire ces effets néfastes dans le temps, à travers des solutions à l'échelle des familles ou des villages : électricité verte, gestion des déchets, reforestation, sensibilisation et actions écologiques collectives.

### NOTRE MÉTHODE D'INTERVENTION

Adaptation et coopération sont au cœur de nos stratégies programmatiques. Nous impliquons les populations bénéficiaires dans tout le processus de construction des projets, favorisant notamment l'autonomisation et la responsabilité. Nous avons à cœur d'impliquer aussi les jeunes générations, en les sensibilisant et en leur transmettant des clés pour devenir des citoyens éco-conscients.

### NOS PROGRAMMES

-  **Démarches écologiques** Sensibiliser et promouvoir des pratiques responsables
-  **Plantation d'arbres** Lutter contre le réchauffement climatique et préserver la biodiversité
-  **Électrification solaire** Offrir une énergie durable et saine



8 150

arbres plantés

3 820

personnes sensibilisées aux attitudes éco-responsables

3 150

villageois bénéficiant de l'électricité verte

## INDE

## PROMOUVOIR LES ATTITUDES ET ALTERNATIVES ÉCO-RESPONSABLES

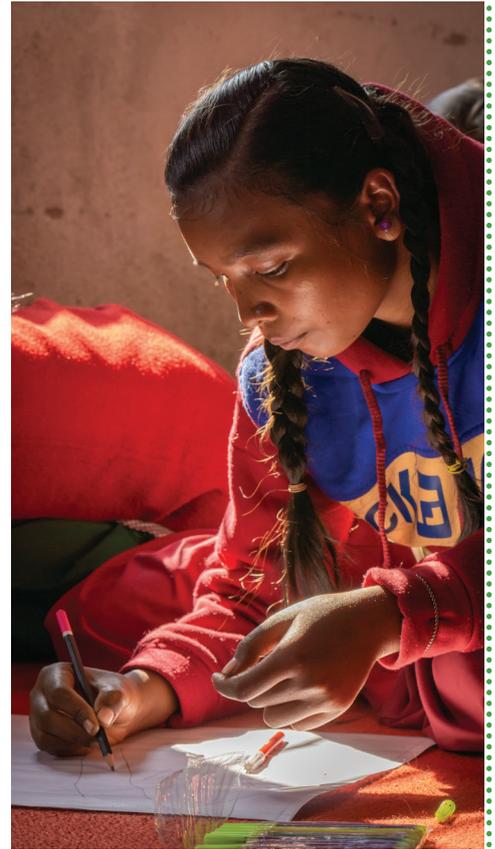
En l'absence de compréhension par les populations de la dangerosité du plastique dans la nature, ainsi que d'alternatives à celui-ci, l'Inde est confrontée à un défi majeur.

À travers des ateliers de sensibilisation et la distribution d'alternatives aux sacs en plastique, nous promovons des attitudes conscientes, notamment auprès des plus jeunes qui deviennent des ambassadeurs de l'altruisme écologique.

“ Les enfants étaient vraiment enthousiastes à l'idée de participer à ce programme de sensibilisation à l'environnement. Le concours et le quizz organisés avec tous les élèves étaient amusants. Ce programme est utile et porteur d'espoir pour l'avenir. Il améliorera les compétences des élèves et les rendra plus responsables, notamment sur l'usage du plastique et le respect de la nature.

**MANIK LAL MAHATO**  
PRINCIPAL D'ÉCOLE PRIMAIRE

**6 350 sacs de jute**  
distribués



## NÉPAL

## AMÉLIORER LA GESTION DES DÉCHETS

Les populations du Népal ne sont pas toujours conscientes des conséquences écologiques d'une mauvaise gestion des déchets et n'ont pas accès à des solutions.

Dès lors qu'elles sont informées, les populations rurales souhaitent agir et mettre en œuvre des moyens pour faire leur part dans la gestion des déchets. En l'absence de réponse viable proposée par l'administration locale, Karuna mène des campagnes, des formations et des distributions d'équipements de gestion des déchets.

“ Notre village est confronté à la déforestation qui entraîne la pollution des zones environnantes et des rivières, principales sources d'eau potable du village. Le programme de Karuna cultive des attitudes responsables parmi les jeunes, qui agissent ensuite en groupes pour partager ce qu'ils apprennent avec leur communauté, en visitant chaque maison. Le village tout entier s'est impliqué dans les initiatives de nettoyage et de conservation de la nature.

**SOM BAHADUR TAMANG**  
ENSEIGNANT D'ÉCOLE PRIMAIRE

**850 villageois**  
utilisent des équipements  
de gestion des déchets

## AGIR SUR LE TERRAIN

# Projets partenaires

## Soutenir des programmes innovants d'associations "coup de cœur"

Depuis 2020, Karuna-Shechen s'engage aux côtés d'associations amies pour soutenir et co-construire des projets innovants et collaboratifs, qui sont alignées à nos missions et valeurs.

INDE | ASSEFA

### ACCOMPAGNER L'AUTONOMISATION DES FEMMES ET DES PAYSANS

Association fondée sur les principes de justice, d'amour et de service, ASSEFA œuvre à l'autonomisation des communautés pour garantir l'égalité économique et sociale des populations défavorisées.

Basée dans l'État du Tamil Nadu au sud du pays, l'association travaille avec la même approche multisectorielle et participative que Karuna-Shechen, en aidant plus particulièrement des femmes et des paysans. Nous soutenons un programme de microcrédit sans intérêt pour l'acquisition de bétail, la construction de puits, l'installation de système d'eau potable et la mise en place de dispositifs d'accompagnement pour des élèves ayant des difficultés d'apprentissage.

“Après mon mariage, j'ai voulu créer une activité professionnelle à caractère social qui me permette de gagner ma vie tout en bénéficiant à la communauté. Dans mon village, de nombreuses personnes ont les dents grises, ainsi que des problèmes de calculs rénaux, de diarrhée... J'ai entendu dire que cela était dû à la consommation régulière d'eau de mauvaise qualité. J'ai donc cédé gracieusement un bout de mon terrain pour y installer une unité de purification de l'eau, que je gère et qui m'apporte un revenu. Je suis heureuse de voir les bienfaits que ça apporte à tous, même aux villages voisins qui viennent jusqu'ici.

JOTHI

**854 personnes**  
accompagnées



## INDE | CALCUTTA RESCUE

### AMÉLIORER LES CONDITIONS DE VIE DANS LES BIDONVILLES

Les équipes de Calcutta Rescue ont pour objectif d'améliorer la santé et le bien-être général des populations les plus délaissées.

L'association Calcutta Rescue soigne les populations des bidonvilles et fournit des ressources pour leur permettre une plus grande autonomie : prévention, amélioration des conditions sanitaires, produits d'hygiène et aide au logement. Karuna accompagne un programme de médecine de rue et la réhabilitation de logements, de sanitaires et de dispositifs de stockage de l'eau.

“ Je vis avec mon mari et un enfant et je suis actuellement enceinte. Depuis quelques mois, je me rends au service de santé de rue pour recevoir des médicaments et des compléments alimentaires. Il m'est difficile d'exprimer la joie d'avoir enfin des toilettes bien construites. Avant cela, nous devons nous éloigner de la maison pour aller nous soulager dans la brousse et être vigilants à l'égard des passants et des animaux. Une situation très délicate par temps de pluie, en particulier pour les femmes.

ARCHANA

**4 270 personnes**  
bénéficiaires du programme



## NÉPAL | TERGAR CHARITY NEPAL

### GARANTIR LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE DES RÉGIONS MONTAGNEUSES

La Tergar Charity est une association fondée par Yongey Mingyur Rinpoche. Elle œuvre pour que les habitants de la vallée enclavée de Nubri, au Népal, puissent être autonomes, se développer économiquement et faire face au dérèglement climatique.

Le programme soutenu par Karuna vise à améliorer la sécurité alimentaire par la fourniture de serres, qui permettent de faire pousser des légumes variés et nutritifs toute l'année. Les cultures permettent également aux femmes accompagnées de développer un revenu.

“ Maintenant, nous pouvons obtenir toutes sortes de légumes tout au long de l'année : au printemps, quand aucun légume ne pousse à l'extérieur à cause du climat froid, je peux cultiver à l'intérieur. Je nourris ma famille quelle que soit la saison. Je suis également très heureuse d'avoir pu partager ma production avec mes voisins et mes amis. Nous vivons beaucoup mieux qu'avant.

YUDON

**669 personnes**  
soutenues



# LE TIBET

Depuis les débuts de Karuna-Shechen, nous accompagnons les populations nomades et les plus démunies au Tibet oriental.

Les projets soutenus dans cette région offrent un accès à la scolarité, des services médicaux, de la bienveillance pour les personnes âgées, des infrastructures et des initiatives pour la préservation de la culture.

La situation générale au Tibet présente toujours de nombreux défis pour les organisations humanitaires, en particulier pour les équipes locales. C'est pour cette raison que nous limitons volontairement notre rapport concernant cette région.

“ L'impartialité est une composante essentielle de l'altruisme : le désir que les êtres trouvent le bonheur et soient libérés de la souffrance ne devrait dépendre ni de nos attachements personnels ni de la façon dont les autres nous traitent ou se comportent envers nous.

**MATTHIEU RICARD,**  
*PLAIDOYER POUR L'ALTRUISME*







# Plaider

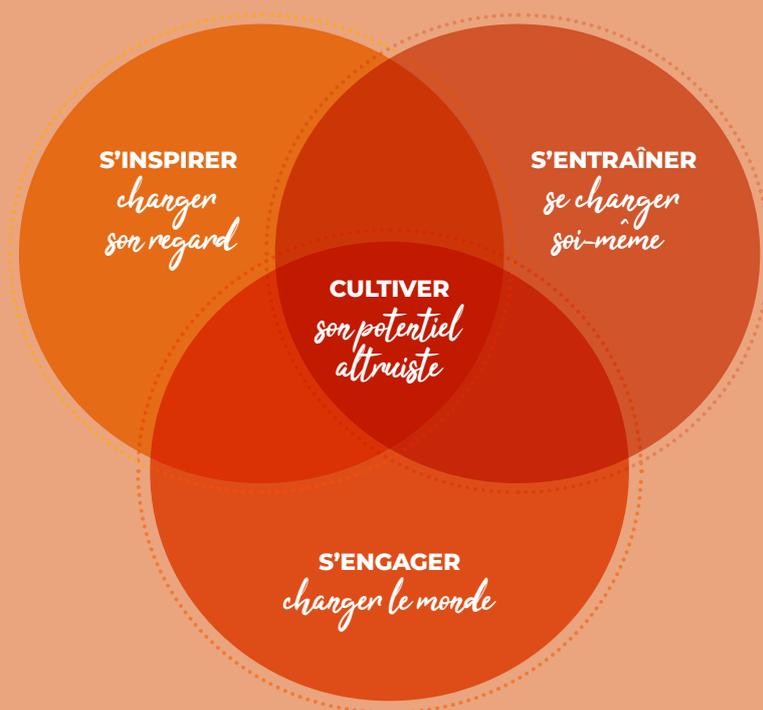
## POUR L'ALTRUISME

Karuna-Shechen invite chacune et chacun à développer son potentiel altruiste, et à cheminer ensemble vers un monde plus compatissant, plus résilient et plus apaisé.

Notre époque est confrontée à de nombreux défis pour concilier la recherche du bien-être, la protection du vivant, les impératifs de l'économie, de la justice sociale et la considération des générations à venir. L'altruisme reste à ce jour l'une des solutions les plus concrètes à ces défis.

L'altruisme permet de changer notre regard sur le monde et nous aide à développer des relations authentiques de partage, de soutien et d'attention, qui sont considérées comme la pierre angulaire d'une vie épanouie ; contrairement à l'égoïsme qui détruit souvent les liens avec notre entourage proche et éloigné.

Karuna offre la possibilité de cultiver notre inspiration, des outils de pratique de la méditation et de la pleine conscience, et propose des moyens de prendre part au changement et de s'impliquer de manière concrète.



## PLAIDER POUR L'ALTRUISME



## S'inspirer

changer son regard  
sur le monde et les êtres

Adopter un nouveau regard sur le monde, libéré de tout biais négatif, permet de prêter attention à la beauté des êtres et de l'environnement qui nous entourent et d'y puiser l'inspiration à en prendre soin.

L'inspiration nécessite de poser un regard attentif sur ce qui est habituellement moins visible, de témoigner du beau comme du moins beau. En changeant notre regard sur le monde, nous pouvons choisir de porter notre attention sur les comportements bienveillants, la beauté des paysages, les animaux ou les créations artistiques. Le but de l'inspiration est de nous conduire à agir pour le meilleur, que ce soit en cultivant des émotions positives comme la joie ou l'émerveillement, ou en étant poussé par un sentiment d'indignation. Sans cette inspiration au quotidien, nous risquons de perdre de vue notre motivation, et à terme, d'oublier le sens de nos actions.

“ Nous pouvons nous émerveiller de ce qu'il y a de meilleur chez les autres, comme de ce qu'il y a de plus sublime dans la nature.

**MATTHIEU RICARD**

## PODCAST

## UN ÉTÉ AVEC MATTHIEU RICARD

Durant l'été, Karuna a lancé un nouveau format en diffusant huit épisodes audios mettant en lumière des échanges entre Matthieu Ricard et des intervenants spécialistes sur des thèmes tels que l'altruisme au travail, la liberté ou la souffrance des animaux. Chaque épisode tente d'adopter un nouveau regard sur ces différents sujets, ainsi que de proposer des pistes d'inspiration et de réflexion. Ce podcast est toujours disponible sur les plateformes de streaming Spotify, Deezer ou Apple Podcast.



## INVITATION À L'ÉMERVEILLEMENT

Dans la continuité de notre partenariat avec Minimento l'année dernière, Karuna s'associe avec le vidéaste Russell Gonsalves pour réaliser une animation poétique qui invite à (re)prendre le temps de s'émerveiller devant les détails du quotidien. À retrouver sur notre chaîne Youtube.



## L'ALTRUISME AU CŒUR DU DÉBAT

Dans le contexte des élections présidentielles en France, Karuna a souhaité placer l'altruisme au cœur du débat au travers de trois tables-rondes sur : la crise climatique, l'extrême pauvreté et la souffrance animale. Matthieu Ricard, fondateur de Karuna, s'est entretenu avec des experts sur ces sujets : Brigitte Gothière de l'association L214, le journaliste Hugo Clément, Xavier Emmanuelli, fondateur du SamuSocial de Paris et Catherine Le Bris, experte en droits de l'homme et droits de l'environnement.

PLAIDER POUR L'ALTRUISME



# S'entraîner

## se transformer pour mieux changer le monde

Prendre soin de soi est indispensable pour pouvoir prendre soin des autres et agir en faveur d'un monde plus altruiste. Karuna-Shechen invite à se reconnecter à nos émotions avant d'adopter progressivement de nouvelles habitudes prometteuses.

Développer ses compétences émotionnelles permet de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et d'entrer plus facilement en compassion avec les autres. Une pratique régulière de la compassion permet de transformer progressivement notre vie et de tendre à plus d'altruisme. Les sciences contemplatives comme les neurosciences ont prouvé que les qualités humaines fondamentales peuvent être cultivées par l'entraînement, comme toute autre capacité que nous pratiquons régulièrement : jouer du piano, dessiner ou faire du sport. Sans cet entraînement de l'esprit, nous risquons de nous épuiser face à la misère du monde ou aux difficultés. À terme, c'est également le risque de tomber dans la détresse empathique. Il s'agit donc d'un équilibre entre prendre soin de soi et prendre soin des autres.



### RÉSILIENCE

#### MIEUX ACCUEILLIR LE QUOTIDIEN

Destiné aux personnes exerçant une activité du « care », le programme Résilience propose un cycle de huit ateliers de renforcement des compétences émotionnelles et de réduction du stress, basés sur la pleine conscience. Personnels soignants, travailleurs sociaux et aidants apprennent à se préserver pour mieux aider en cultivant leur équilibre intérieur, en respectant leurs limites et en reprenant confiance en leurs capacités et leurs décisions.

“ La vie elle-même est la méditation véritable et pas seulement les moments que nous passons assis à méditer.

**JON KABAT-ZINN**

### DÉCOUVRIR LA MÉDITATION

Matthieu Ricard est invité à collaborer au contenu de l'application Prezens et propose onze méditations guidées pour développer une présence attentive, cultiver l'altruisme et la compassion, gérer la douleur... Cette collaboration contribue à faire rayonner la pleine conscience à un plus large public.



### MÉDITER POUR CULTIVER NOTRE POTENTIEL ALTRUISTE

Des proches de Karuna proposent des méditations guidées sur la chaîne Youtube de l'association, invitant à se poser, à s'émerveiller, à s'inspirer. Ces collaborations font rayonner la pleine conscience et rendent accessible une grande diversité de supports de méditation, gratuitement. L'objectif est toujours de participer au développement de l'altruisme en chacun.

## PLAIDER POUR L'ALTRUISME



# S'engager

## agir pour un monde plus altruiste

Agir en faveur d'une cause qui nous est chère peut parfois être difficile. Karuna-Shechen recommande de s'engager à son rythme, à sa manière, en gardant une intention juste et mesurée.

Une vision altruiste prend tout son sens lorsqu'elle est mise en œuvre de manière pratique et efficace au service des autres. Tout le monde peut s'engager, auprès de son entourage ou pour l'environnement, en commençant par des petits gestes qui sont des sources de motivation et de joie. L'engagement peut revêtir différentes formes : des ajustements mineurs du quotidien, des grands choix personnels ou professionnels, des changements soudains ou progressifs, des initiatives individuelles ou collectives. L'important est de trouver celle qui nous ressemble. Sans engagement, nous risquons de tomber dans une non-action morne ainsi que de nourrir une indignation stérile.

“ Il ne se passe pas une journée sans que vous ayez un impact sur le monde qui vous entoure. Ce que vous faites fait la différence, et c'est à vous de décider quelle différence vous souhaitez faire.

**JANE GOODALL**

### LANCER UNE CAGNOTTE SOLIDAIRE

Action for Karuna est un mouvement d'initiatives solidaires qui permet à chacune et chacun d'organiser un événement, seul ou en équipe, pour récolter des fonds. Les cagnottes reflètent l'incroyable énergie, créativité et talents des porteurs de projet : atelier de méditation, cours de yoga, défi sportif, action étudiante, anniversaire, pot de départ... Plus de 430 personnes ont déjà créé une cagnotte et se sont lancées dans l'altruisme en action.

“ Depuis 2018, je soutiens Karuna à mon humble niveau à travers une cagnotte pour des cours de yoga que j'anime. Je fête mes 70 ans cette année. Karuna m'offre une vieillesse utile !

**PAULE D.**



### MOBILISER SON ENTREPRISE

Nous avons à cœur de cultiver un lien authentique avec chaque personne entreprise mécène. Sur la base de valeurs partagées, les partenariats peuvent prendre diverses formes : don financier ou en nature, produit-partage, mécénat de compétences, mobilisation interne et événement de team-building. À ce jour, près de 200 organisations sont engagées dans une démarche responsable en soutenant Karuna-Shechen.

“ Nous croyons qu'une entreprise non seulement peut, mais doit avoir une démarche citoyenne. Notre entreprise et tous ses collaborateurs sont heureux de contribuer à un projet qui favorise l'autonomie des populations les plus défavorisées dans des régions chères à notre cœur d'activité.

**FRANÇOIS-XAVIER D.**



**PROLONGER L'ENGAGEMENT D'UNE VIE**

Chaque année, quelques personnes transmettent leur patrimoine à Karuna-Shechen sous forme de legs, donations ou assurances-vie. C'est pour elles une formidable opportunité d'effectuer un dernier geste de bonté, de faire perdurer leur action et leurs valeurs.

“ La bienveillance en action est un espoir pour illuminer les cœurs. À mon niveau c'est une réponse et une solution pour trouver une direction et un sens à ma vie. Les projets et réalisations de Karuna m'enchantent, ils correspondent à ce que j'imagine que l'on puisse faire pour les autres. Participer, même qu'un peu à travers un legs, me donne du bonheur.

**ANNE J.**



**S'INFORMER ET PARTAGER**

Karuna vous invite à suivre ses activités de plaidoyer et d'interventions de terrain à travers nos réseaux sociaux, notre nouveau site internet et en vous abonnant à notre Newsletter trimestrielle. Nous partageons des contenus informatifs sur nos programmes et des ressources pour contribuer à l'inspiration, l'entraînement et l'engagement de chacun.



**FAIRE UN DON RÉGULIER**

Chaque année, Karuna-Shechen peut compter sur la confiance et la générosité de milliers de bienfaiteurs. Pour agir durablement, le don régulier nous permet d'assurer le développement des projets sur le long terme et donc de générer un réel impact au niveau local. L'association est dotée d'une plateforme de paiement en ligne 100% sécurisée et simple à utiliser.



# L'ÉQUIPE

Karuna-Shechen vit grâce à ses membres soudés et engagés : salariés, bénévoles, stagiaires et alternants, qui agissent au quotidien pour garantir le meilleur service possible aux personnes accompagnées par ses programmes.

L'organisation s'efforce de cultiver et d'incarner ce qu'elle prône. Ainsi, l'altruisme est érigé en culture de travail et se décline sous diverses formes : valeurs de travail, temps de reliance, livres et photos inspirantes, méditations collectives, locaux agréables, etc. Ces dispositions contribuent à l'épanouissement personnel et à l'émergence d'un environnement de travail favorisant simultanément l'efficacité et la bienveillance.

Nos équipes sur le terrain sont intégralement composées de professionnels locaux, originaires de nos régions d'intervention, dont nous respectons toute la diversité culturelle et spirituelle.

“ On essaie chez Karuna d'adopter un modèle innovant, de casser les codes hiérarchiques ou pyramidaux et de valoriser l'intelligence collective pour coopérer ensemble avec enthousiasme et détermination.

**QUENTIN DURAND,**  
CEO KARUNA-SHECHEN



**1 siège** à Paris  
**10 employés**  
**4 stagiaires**  
et alternants



**6 branches**  
**internationales**  
États-Unis, France,  
Hong Kong, Inde,  
Népal, Suisse



**302 membres**  
à travers le monde  
dont 83 bénévoles  
**56%** d'hommes  
**44%** de femmes



**9 centres d'opération**  
en Inde et au Népal  
**255 employés locaux**  
dont 57 membres  
du personnel médical  
**50 bénévoles locaux**  
relais de villages



## LE FONCTIONNEMENT “OPALE”

En 2016, Karuna-Shechen a eu l'opportunité d'être accompagné par Frédéric Laloux, un expert mondialement reconnu pour son approche des nouveaux modes d'organisations. Matthieu Ricard a appelé de ses vœux que nous adoptions un mode d'organisation « opale ». Après un premier essai fructueux en 2016 pour les branches française et suisse, le modèle a ensuite été élargi en 2020 à la structure internationale. Ce fonctionnement repose sur trois piliers :

### L'auto-gouvernance, liée à l'intelligence collective

L'auto-gouvernance est une alternative à la décision collégiale démocratique et à la prise de décision hiérarchique pyramidale. La décision revient au porteur à l'initiative du projet (aussi appelé la source) tant qu'elle ne porte pas atteinte à l'organisme vivant et qu'elle s'insère dans le plan annuel stratégique validé par le Board et le CEO. L'auto-gouvernance n'est donc pas l'anarchie, ni la pyramide, ni l'horizontalité.

### La plénitude, liée au développement de compétences émotionnelles

Lié au développement de compétences émotionnelles de chacune et chacun, la plénitude invite tous les membres à s'ouvrir aux autres, à être authentique, à montrer toutes leurs facettes – y compris leur vulnérabilité. Ainsi le potentiel humain entier de la personne peut être mis à contribution pour le bon fonctionnement de l'entreprise.

### La raison d'être évolutive, liée à l'intelligence de l'organisme vivant

L'organisation est une entité vivante, avec sa propre énergie et son sens de l'orientation. L'équipe dirigeante laisse les missions évoluer en fonction du contexte mais également dans le sens que souhaite donner chaque membre à celle-ci. Tous essaient d'écouter où l'organisation est naturellement appelée à aller.



## NOS VALEURS DE TRAVAIL

### Incarner l'équipe

prendre part à quelque chose de plus grand que soi avec dévouement

### Cultiver la joie

chercher et reconnaître la joie partout où elle se trouve

### Écouter avec attention

engager le dialogue par une écoute attentive

### Être bienveillant

prendre soin des autres sans négliger ses propres besoins

### Rester efficace

trouver le bon équilibre entre objectifs communs et bienveillance

### Accueillir l'inconnu

écouter les nouvelles idées avec l'esprit du débutant

### Exprimer sa gratitude

rester attentif à tous les petits détails qui pourraient être oubliés

### Partager avec une parole juste

oser s'ouvrir aux autres, avec honnêteté, intégrité et humilité





# JOIE ET gratitude

Le soutien de nos bienfaiteurs est un catalyseur d'espoir, qui permet à nos programmes de rayonner et de faire la différence dans la vie des personnes qui en ont le plus besoin.

Chaque don, petit ou grand, régulier ou ponctuel, contribue à améliorer les conditions de vie de celles et ceux que nous accompagnons. Votre élan de solidarité est essentiel pour continuer à porter notre mission et favoriser la résilience des communautés les plus vulnérables de nos régions d'intervention. Nous vous remercions chaleureusement de votre présence à nos côtés.

## 50 000 € ET PLUS

Anonymes  
8BP Fund abrité par Swiss Philanthropy Foundation (Suisse)  
Émergences (Belgique)  
Maryse Goeminne-Bernabe (Belgique)  
Hershey Family Foundation (États-Unis)  
Fondation Inspir' (Suisse)  
Jonala Foundation (Allemagne)  
Association SER - Santé Éducation Recherche (Suisse)  
Tellus Viva Foundation (Suisse)

## 20 000 € À 49 999 €

Anonymes  
Allary Editions (France)  
American Himalayan Foundation (États-Unis)  
Azure Wealth Switzerland SA (Suisse)  
Aliette et Jérôme Balladur - Ayovie (Autriche)  
George Family Foundation (États-Unis)  
Gere Foundation (États-Unis)  
Latika & Rajiv Jain Foundation (États-Unis)  
Malkani Family Foundation (Inde)  
Palais des Thés (France)

## 5 000 € À 19 999 €

Anonymes  
American Endowment Foundation - Benevity (États-Unis)  
Frédéric Aumont (France)  
Marie Baudron (France)  
Beauty Street (France)  
Anne-Véronique Binétruy (France)  
April et Glenn Bucksbaum (États-Unis)  
Bruno Corre (France)  
Marie-Christine Couderc (France)  
Véronique Dormagen (France)  
Gaëtan et Vivian Flipo (France)  
Cristina Funes-Noppen (Belgique)  
Gaëa Sécurité (France)  
Thomas et Mirjam Gerber Neidhart (Suisse)  
Jacques Maire (Suisse)  
Antoine Markus (France)  
Michèle et Bertrand Piccard (Suisse)  
Planet'Fun - Cube France (France)

“ Au fil des ans, nous avons été témoins de l'impact profond de nos programmes et de l'amélioration durable des conditions de vie de centaines de milliers de personnes grâce à nos collaborations. Votre engagement en faveur des communautés les plus vulnérables est une source d'inspiration pour nous tous, et nous sommes conscients que nous ne pourrions pas poursuivre notre travail sans votre générosité. À vous, chers amis, amies et philanthropes, je tiens à exprimer ma profonde gratitude au nom de tous ceux et celles qui bénéficient de nos programmes et de l'ensemble de nos collègues qui les implémentent au quotidien.

**CÉCILE DETRAIN**  
CHARGÉE DE RELATIONS PHILANTHROPES  
ET SUBVENTIONS

**Un remerciement particulier** à nos donateurs anonymes à travers le monde, et à tous nos chers amis pour leur présence à nos côtés : Guillaume Allary, Jacqueline, Daniel et Andréa, Martine et Gyaltzen, Caroline Lesire, Ilios Kotsou et Émergences, François-Xavier, Frédéric et toute l'équipe de Palais des Thés, Laurence d'Aboville, Olivier Adam et Dominique Butet, Fleur Gimond, l'Institut Jane Goodall, les Éditions La Martinière, Messales & Associés, Mindfulness Solidaire, Minimento, L214, Photoby, CréaContacts, Rencontres Perspectives, Patricia Christin et Marion pour son geste si inspirant. Et pour l'implication enthousiaste et dévouée de Romain, Paul, Leïla, Oriane et Hélène.

## DES PENSÉES DU CŒUR POUR LES BIENFAITEURS ET AMIS QUI NOUS ONT QUITTÉS

Marie Madeleine J., Christiane R., Brigitte M., Noëlle d.B., Françoise C., Alison W., Michel K., Chantal N., Mihaela C., Monique L. et Nicole Lattès.

### Merci François

« Tu ne t'augmentes que de ce que tu transformes, car tu es semence ». Cette citation de Saint-Exupéry, partagée par notre ami François B., témoigne de la quête intérieure qu'il a menée, cultivant la transformation de soi et se mettant au service des autres. Nous sommes profondément reconnaissants d'avoir connu François et nos discussions résonnent encore en nous. Nous nous souviendrons toujours de son intérêt sincère pour nos actions, auprès de ces populations si chères à son cœur, de sa contribution fidèle et profondément altruiste, de sa modestie et de son courage. Nous sommes certains que son héritage de bienveillance et de générosité perdurera dans les mémoires de tous celles et ceux qui ont eu la chance de cheminer à ses côtés.

## UN GESTE DURABLE

“ En donnant chaque mois, Karuna-Shechen peut inscrire son action dans la durée. Les modestes dons que j'effectue se cumulent et représentent beaucoup au final. C'est essentiel pour aider concrètement toujours plus de personnes.

### THIERRY B.

À travers un don mensuel, près de 2 500 donateurs assurent le développement de nos programmes sur le long terme. Merci du fond du cœur !

## PHILANTHROPIE ET MÉCÉNAT : UN ENGAGEMENT PARTENARIAL

Nos philanthropes et mécènes participent activement à la viabilité de nos programmes, et nous avons à cœur de cultiver avec chacun d'entre eux une relation de confiance, chaleureuse et à l'écoute. À ce jour, près de 200 organisations sont engagées dans une démarche responsable en soutenant Karuna-Shechen.

En 2022, le soutien de la Malkani Family Foundation a permis la mise en place de cliniques mobiles dentaires en Inde. Par leur générosité et leur confiance, des centaines de personnes bénéficient de soins dentaires préventifs, de traitements et de sensibilisation pour une santé bucco-dentaire optimale. Les années précédentes, la fondation a soutenu les services de diagnostic de nos cliniques qui se sont équipées de matériel de radiologie moderne.

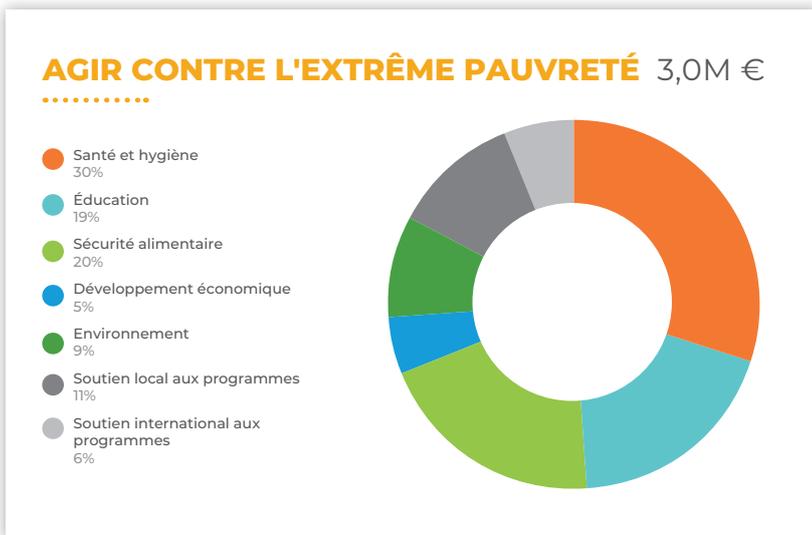
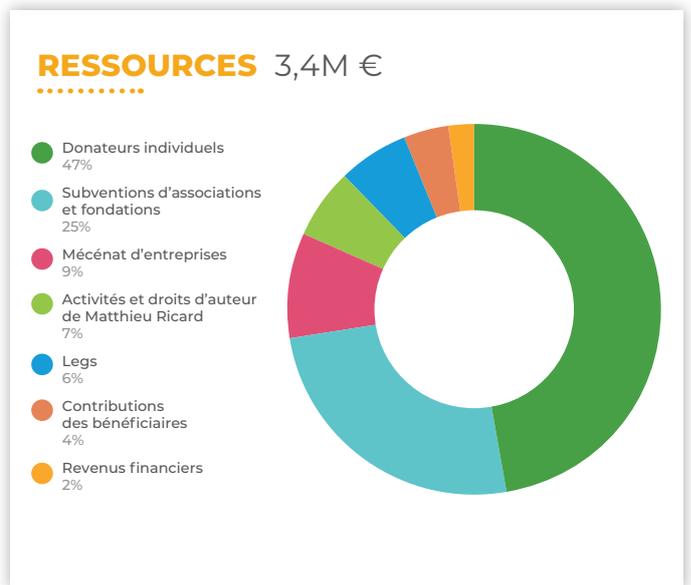
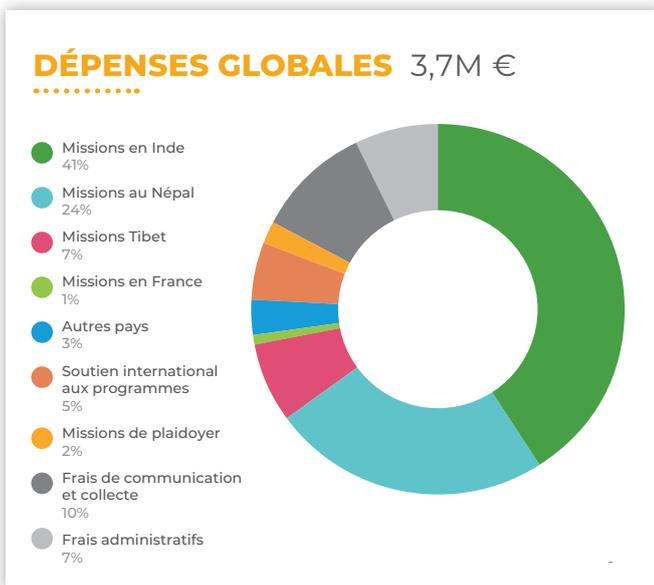
L'aventure Karuna est possible grâce à l'interdépendance qui unit ceux que nous accompagnons, les bienfaiteurs, les bénévoles, les amis et les équipes. Ce n'est qu'ensemble que nous pouvons cheminer vers un monde plus altruiste.

Merci  
à toutes et tous de votre présence

# LE RÉSUMÉ *financier*

Chaque année, Karuna-Shechen bénéficie de la générosité de milliers de personnes et organisations à travers le monde.

Les dépenses globales de Karuna-Shechen en 2022 se sont élevées à 3,7M €, dont 81% consacrées à nos programmes de lutte contre l'extrême pauvreté. L'activité de plaidoyer représente quant à elle 2% de notre budget. Pour soutenir nos missions, les frais de fonctionnement s'élèvent à 17% des dépenses.



## TRANSPARENCE ET IMPACT

Notre action repose sur l'altruisme efficace à travers une conception rationnelle de nos activités, la mesure et l'évaluation rigoureuses de notre impact et l'utilisation efficace de nos ressources. Nous nous engageons à être transparents, à faire preuve d'intégrité et à lutter contre la corruption.





# RAPPORT ANNUEL 2022



Chez Karuna-Shechen, nous sommes convaincus  
que l'amour altruiste et la compassion  
sont non seulement les meilleures façons  
d'assurer le bien d'autrui, mais aussi de vivre  
une vie pleine de sens.

**MATTHIEU RICARD**



**karuna** altruisme  
**shechen** en action

CONTACT

**DONATION@KARUNA-SHECHEN.ORG**

COPYRIGHT PHOTOS

**HÉLOÏSE ASSELIN, KARUNA-SHECHEN, MATTHIEU RICARD**

LÉGENDE PHOTO DE COUVERTURE

**PAYSAGE ENTRE PARANDHA ET DELHO, BIHAR, INDE**

CONCEPTION GRAPHIQUE

**&ESPERLUETTE (FLEUR GIMOND GRAPHISME)**

RÉDACTION

**AMÉLIE, ÉLOÏSE, EVA, SÉBASTIEN**

IMPRESSION

**IMPRIMERIE JF IMPRESSIONS, LABELLISÉE IMPRIM'VERT,  
SUR PAPIER COUCHÉ DEMI-MAT PEFC,  
GARANTIE CONTRE LA DÉFORESTATION**

ROUTAGE

**CRÉACONTRACTS**

**WWW.KARUNA-SHECHEN.ORG**

