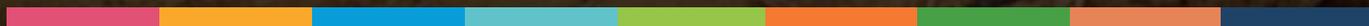


RAPPORT ANNUEL 2024



karuna
shechen

altruisme
en action



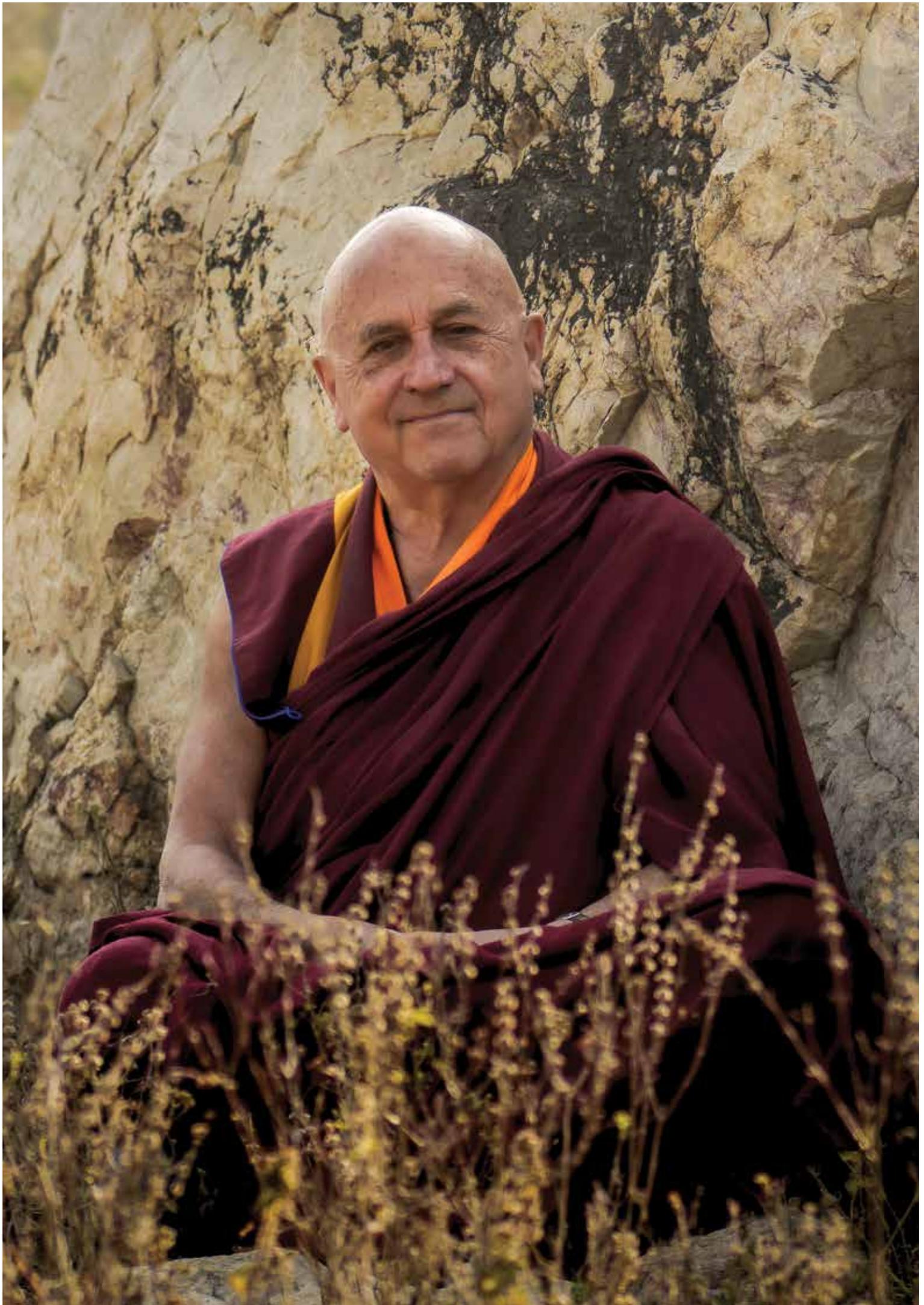


En cultivant la qualité des relations humaines, le lien social, le sentiment d'appartenance, la bienveillance, la sollicitude, la passion et l'amour altruiste, nous avons beaucoup plus de chance de triompher ensemble.

MATTHIEU RICARD

Le sommaire

L'édito	5
L'association	6
Nos missions	
Notre vision	
Les valeurs qui nous unissent	
L'équipe	
25 ans d'altruisme en action	
Ce qui a compté en 2024	10
Les temps forts	12
Agir sur le terrain	15
Nos régions d'intervention	
Notre stratégie d'intervention	
Celles et ceux qui œuvrent au quotidien	
Nos thématiques d'intervention	
Santé et hygiène	
Éducation	
Sécurité alimentaire	
Développement économique	
Environnement	
Le Tibet	
Plaider pour l'altruisme	33
S'inspirer, s'entraîner, s'engager	
Les Rencontres Altruistes	
Résilience – Alliance Altruiste	
Joie et gratitude	39
Le résumé financier	42



Chères amies et amis

C'est avec une grande joie et une profonde gratitude que je vous partage ce rapport annuel, reflet de nos actions communes portées par l'altruisme en action.

Ce document que vous tenez entre vos mains réaffirme l'aspiration qui nous unit : alléger les souffrances, offrir à chacun la possibilité de réaliser ses aspirations les plus profondes et encourager une culture plus bienveillante.

Lorsque nous avons fondé Karuna-Shechen avec quelques amis et bienfaiteurs, nous étions convaincus que la compassion n'était pas un simple idéal, mais une force capable de transformer le monde. Depuis toujours, notre engagement repose sur une écoute sincère des besoins des populations, une approche humaine et respectueuse, et la volonté d'agir ensemble, avec et pour ceux qui en ont le plus besoin. Au fil des années, l'altruisme, la coopération et la résilience sont devenus les piliers de notre action. Depuis vingt-cinq ans, ces valeurs nous guident et nous inspirent pour l'avenir.

En 2024, nous avons poursuivi notre engagement en étendant nos actions à de nouvelles régions, en restant fidèles aux principes que nous défendons. Nous avons aussi continué à repenser nos objectifs et notre impact, en nous adaptant aux réalités du terrain et aux défis à venir.

En cette année 2025, Karuna-Shechen célèbre ses vingt-cinq ans ! C'est l'occasion de nous réjouir ensemble du chemin parcouru : les millions de personnes que nous avons soutenues et accompagnées dans leur santé, leur éducation, leur nutrition, l'apprentissage d'un métier et l'accès aux droits les plus fondamentaux. Nous avons contribué à sauver la vie de mères et d'enfants en leur offrant de meilleures conditions d'accouchement, construit des ponts pour éviter des trajets de plusieurs dizaines de kilomètres, ouvert des foyers pour les personnes âgées isolées... et tant d'autres actions encore. Agir là où peu d'organisations interviennent, dans les régions les plus défavorisées ou reculées, accompagner avec humilité et engagement, donner à chacun les moyens d'être acteur de son propre changement : telle est notre mission.

Aujourd'hui, les projets de Karuna-Shechen me tiennent à cœur plus que jamais. Je souhaite à l'association de poursuivre son action encore longtemps, et que nous cultivions ensemble ce même élan : devenir de meilleures personnes pour mieux servir les autres.

À vous, bienfaiteurs, salariés, bénévoles et amis de Karuna, un immense merci. Vous êtes la force de cette belle aventure, la preuve que l'altruisme et la coopération grandissent lorsqu'ils sont partagés.

Avec toute ma gratitude,



Fondateur et Président d'honneur





L'ASSOCIATION *Karuna-Shechen*

Fondée en 2000 par Matthieu Ricard, laïque et inspirée par le bouddhisme, Karuna-Shechen agit et plaide pour éradiquer les causes de la pauvreté avec la conviction que la bienveillance est une clé pour bâtir une société plus résiliente.

NOS MISSIONS

AGIR Karuna-Shechen contribue à faire reculer la pauvreté, à renforcer la résilience et à développer le plein potentiel des populations défavorisées et vulnérables. L'organisation travaille 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 invite à cultiver notre inspiration et propose 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^e 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

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 son intelligence émotionnelle.

Coopération

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

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 agir de manière innovante et à utiliser avec soin les ressources qui nous sont généreusement confiées.

“ C'est avec humilité et joie que je prends la relève d'Érick Rinner à la présidence de Karuna-Shechen, une organisation qui occupe une place particulière dans mon cœur. Mon attachement sincère remonte à 2007, lors d'un premier voyage au Népal et au Tibet, renforçant ma conviction de m'impliquer.

Ce qui m'a profondément touché va au-delà des projets eux-mêmes : c'est la rencontre avec des équipes dévouées et avec les personnes accompagnées qui reçoivent notre soutien avec tant de gratitude. Cette ouverture du cœur a renforcé ma détermination à servir cette cause essentielle.

Dans ce monde en constante évolution, soulager la souffrance des personnes vulnérables exige vigilance et bienveillance. Je m'engage à apporter tout le soutien nécessaire à nos équipes pour traverser avec sérénité les défis qui nous attendent.

Ensemble, continuons à incarner ces valeurs fondamentales : compassion en action, respect de la dignité humaine et développement durable. Notre travail collectif reste plus essentiel que jamais pour construire un monde où chacun peut s'épanouir.



CHARLES-MATHIEU BRUNELLE
PRÉSIDENT

CAP VERS L'AVENIR

“ À l'heure où vous lisez ce rapport, Karuna-Shechen fête vingt-cinq années au service des populations les plus pauvres. Un quart de siècle d'engagement, de solidarité et de bienveillance, incarnés par les membres de la grande famille Karuna. Que de chemin parcouru : d'une poignée de mécènes réunis autour de Matthieu au début, à quelques bénévoles pour soutenir des équipes locales, Karuna-Shechen est aujourd'hui une association professionnelle, composée de plus de quatre cents personnes.

Nous pouvons nous réjouir du bilan accompli jusqu'à ce jour et considérer tout ce qu'il reste à faire. En plus de célébrer cet anniversaire spécial, l'année 2025 sera

l'occasion de réfléchir collectivement au chemin à parcourir. Ensemble, salariés et bénévoles travailleront sur le cap de notre projet associatif pour répondre aux enjeux actuels et à venir, tout en restant fidèles à ce qui nous anime depuis le début. Il s'agit d'unifier notre vision, nos missions et nos méthodes d'intervention.

Ce cap continuera à constituer le phare qui guidera nos pas pour, je l'espère, encore de très longues années. J'ai toute confiance que nous pouvons tous ensemble cheminer vers un avenir empreint de bienveillance et d'espoir.



QUENTIN DURAND
DIRECTEUR EXÉCUTIF





L'ÉQUIPE

Karuna-Shechen existe grâce à l'implication de ses membres, qu'ils soient bénévoles, salariés, stagiaires ou alternants, tous unis autour de valeurs communes.

L'organisation s'efforce de cultiver et d'incarner le changement qu'elle veut voir dans le monde. Ainsi, l'altruisme est au centre de notre culture d'organisation et se décline sous diverses formes : valeurs de travail, temps de reliance, bibliothèque inspirante, méditations collectives, etc. Ces dispositions offrent un environnement favorisant simultanément l'efficacité, l'épanouissement personnel et la bienveillance.

Ces méthodes de travail innovantes et collaboratives nous permettent de rester fidèles à notre vision commune et d'œuvrer pour garantir les meilleurs services possibles aux personnes accompagnées.

En Inde et au Népal, nos équipes sont intégralement composées de professionnels locaux, originaires de nos régions d'intervention, dont nous respectons toute la diversité culturelle et spirituelle. Cela leur confère une connaissance profonde du territoire et des populations aidées.



1 siège à Paris
11 employés
2 stagiaires
et alternants



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



425 membres
à travers le monde
dont 184 bénévoles
52% de femmes
48% d'hommes



12 centres d'opération
en Inde et au Népal
221 employés locaux
dont 40 membres
du personnel médical
144 bénévoles locaux
relais dans les
communautés

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



d'altruisme en action

Karuna-Shechen célèbre 25 ans d'engagement, de solidarité et de bienveillance.

Plus qu'une association, il s'agit d'un mouvement collectif porté par des milliers de personnes mues par l'altruisme.

Karuna-Shechen est une aventure humaine fédérant toutes celles et ceux qui sont convaincus de la force de l'altruisme et de la coopération : bienfaiteurs, bénévoles, salariés, partenaires et personnes accompagnées. Ensemble, nous incarnons et agissons pour construire un monde plus juste et plus bienveillant. Cet anniversaire est l'occasion de remercier les personnes qui ont permis cette belle initiative. Tout au long de l'année et à travers 25 portraits, nous rendrons hommage au travail accompli, nous exprimerons notre gratitude et nous illustrerons ce que nous sommes, ce que nous réalisons. Nous vous invitons à vous joindre à cette fête en poursuivant votre engagement. Ensemble, nous pouvons faire la différence.

“ Célébrons avec joie et gratitude celles et ceux qui nous accompagnent sur ce chemin et qui, j'espère, nous accompagneront longtemps encore !

MATTHIEU RICARD

2000

L'intégralité des droits d'auteur du premier livre de Matthieu Ricard permet à l'association de voir le jour. Les premiers bienfaiteurs financent la construction d'une clinique en Inde et une au Népal.

2004

La première structure légale en France est créée. Aujourd'hui, l'association fédère 6 branches qui joignent leurs motivations et coordonnent leurs efforts.

2010

Complémentaire des programmes d'accès à la santé et à l'éducation, le premier projet d'autonomisation des femmes est lancé, centré sur l'alphabétisation et la formation professionnelle.

2014

Un fonds de dotation est créé, permettant de recevoir legs et assurances-vie. En Inde, l'association s'implante dans une nouvelle région : le Jharkhand.

2015

Deux tremblements de terre dévastent le Népal. Une aide d'urgence est apportée à 216 500 personnes, suivie d'un plan de réhabilitation et de développement sur trois ans.

2018

L'association franchit un pas important dans sa professionnalisation et renforce sa gouvernance, avec l'élection d'un président et la nomination d'un CEO. Le siège de l'organisation est établi en France.

2020

Pour faire face à la pandémie de COVID-19, un plan d'aide d'urgence distribue 10 tonnes de nourriture et du matériel à plus de 50 000 personnes.

2025

Karuna-Shechen célèbre 25 ans d'engagement, de solidarité et de bienveillance. Un nouveau cap est défini pour répondre aux enjeux à venir tout en restant fidèle à notre inspiration.





CE QUI A COMPTÉ EN 2024



AGIR

474 000
personnes
accompagnées

393 300
bénéficiaires
indirects

7 870
animaux
soignés

2,8M €
dédiés aux missions

218 500
villageois
cultivent un jardin
potager

69 150
patients
écoutés et soignés

11 840
jeunes
soutenus dans
leur scolarité

 PLAIDER

1 700
visiteurs

lors des Rencontres
Altruistes

19
programmes
Résilience

menés auprès de
15 structures partenaires

41 800
écoutés

de nos podcasts



COLLECTE DE FONDS

3 788

personnes ont fait
un don, depuis 60 pays

122
associations,
entreprises
et fondations

engagées à nos côtés

3

personnes
ont légué leur
patrimoine

 ÉQUIPE

425 membres
de 10 nationalités

43% de bénévoles
parmi les membres
de Karuna

52% de femmes
48% d'hommes





LES TEMPS FORTS

JANVIER

ÉTUDE DE NOUVELLES RÉGIONS D'INTERVENTION

Une collecte de données est réalisée en Inde, fondée sur des indicateurs comme l'existence d'installations éducatives et médicales, le taux d'analphabétisme et les pourcentages d'individus au chômage. Cette évaluation permet d'étendre notre intervention à de nouvelles régions et d'y développer les actions les plus pertinentes pour lutter contre la pauvreté.



AVRIL

EXPOSITION PHOTO CONTEMPLATION

Entre avril et août, 26 photographies en noir et blanc prises par Matthieu Ricard sont exposées à Genève, dans l'espace culturel « Quartier Libre SIG - Services Industriels de Genève » du Pont de la machine. Les panneaux, accompagnés de citations inspirantes, invitent à cultiver l'altruisme et à s'émerveiller.



FÉVRIER

SOMMET SATTVA KNOWLEDGE INSTITUTE

Javed Miri, directeur international des programmes, intervient au sommet annuel du Sattva Knowledge Institute à New Delhi. Karuna-Shechen y a été classée parmi les 500 meilleures ONG en Inde sur 100 000. Cette reconnaissance est le fruit de 25 ans de travail au plus proche des communautés et nous offre la possibilité de poursuivre l'amélioration de nos méthodes d'intervention, accompagnée par la firme de conseil.

MAI

RENCONTRES ALTRUISTES

La troisième édition des Rencontres Altruistes rassemble 27 intervenants et plus de 1 700 participants à la Fondation GoodPlanet. Tables rondes, méditations, ateliers... Cet événement invite chacune et chacun à s'inspirer collectivement et à cultiver notre engagement altruiste à toutes les échelles. (voir page 35)



MARS

LES VOYAGEURS SOLIDAIRES

Karuna-Shechen et son fondateur Matthieu Ricard sont au cœur d'un épisode inédit de la série documentaire Les Voyageurs Solidaires présentée par Stéphane Basset et diffusée sur Ushuaïa TV en décembre 2024. L'émission, tournée au Népal, met en lumière les valeurs fondamentales de l'association et son histoire humaine, à travers l'engagement humanitaire de son fondateur.



JUIN

EXTRÊMES CHALEURS EN INDE ET AU NÉPAL

Des vagues de très fortes chaleurs se succèdent, provoquant incendies, sécheresses et décès. En Inde, les températures atteignent 50 degrés, seuil létal en environnement sec. Karuna agit dans ce domaine depuis longtemps, notamment par la construction d'étangs et la plantation d'arbres qui créent des zones de fraîcheur et limitent localement l'impact du changement climatique.



SEPTEMBRE

LA THÉORIE DU CHANGEMENT

Des ateliers de réflexion collaboratifs sont menés avec l'ensemble des équipes en Inde et au Népal pour définir la « théorie du changement » de notre intervention et repenser la manière dont les programmes sont réalisés. L'objectif est de poursuivre l'amélioration de notre impact et de se rapprocher encore davantage des besoins des populations locales.



JUILLET

RETOUR DU PODCAST
Un été avec Matthieu Ricard

La deuxième édition du podcast explore les thématiques de l'engagement pour une cause qui nous dépasse, les multiples dimensions de l'altruisme dans nos relations interpersonnelles, ou encore les contours d'une société fondée sur les principes de l'altruisme.



OCTOBRE

INCARNER CE QUE L'ON PRÔNE

Karuna sensibilise en continu ses équipes à l'utilisation d'outils d'intelligence émotionnelle et à la pleine conscience. Au Népal, les bienfaits sont observés par notre personnel, souvent confronté à des situations difficiles sur le terrain : amélioration du bien-être, résilience mentale accrue, équilibre émotionnel. En présentiel ou à distance, c'est l'occasion de pratiquer la méditation guidée ainsi que des techniques de respiration et de gestion du stress.



NOVEMBRE

DES SOURCES D'EAU ET DE FRAÎCHEUR

Les étangs de rétention d'eau de pluie favorisent la reconstitution des nappes phréatiques et garantissent un accès durable à une eau saine. Dans les États du Bihar et du Jharkhand, victimes de sécheresses toujours plus fortes, trois étangs sont creusés en un mois avec le concours de villageois. Au total, douze étangs ont été construits en 2024 pour garantir un meilleur accès à l'eau.

AOÛT

SEMAINE DE SENSIBILISATION À L'ALLAITEMENT

À Kapilvastu au Népal, Karuna-Shechen co-organise un événement avec les autorités locales afin de sensibiliser les mères aux bénéfices de l'allaitement. Cette session informe notamment des avantages nutritionnels du lait maternel, des techniques d'allaitement appropriées et de l'importance de l'allaitement exclusif pendant les six premiers mois. (voir page 21)



DÉCEMBRE

ÉLECTION D'UN NOUVEAU PRÉSIDENT

Prenant la suite d'Érick Rinner, président du conseil d'administration de Karuna de 2022 à 2024, Charles-Mathieu Brunelle, administrateur depuis 2021 et ami de Karuna au Canada depuis plus de 10 ans, est élu comme nouveau président de l'association.





Agir SUR LE TERRAIN

Depuis 25 ans, Karuna-Shechen agit pour éradiquer les causes de la pauvreté et révéler le plein potentiel des femmes, hommes et enfants les plus vulnérables en Inde, au Népal et au Tibet.

En 2024, nous avons accompagné plus de 474 000 personnes 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 avons également soigné 7 870 animaux. Notre action holistique a eu un impact global sur la vie de plus de 867 300 personnes.

Les familles que nous aidons vivent dans des zones rurales isolées où elles n'ont pas ou très peu accès à des services de santé, à une scolarité de qualité ou à des opportunités économiques. Notre mission est donc de soulager les souffrances qui portent atteinte à la dignité des personnes et de donner aux individus les moyens d'être plus autonomes et acteurs de leur propre développement. En tant qu'association apolitique et aconfessionnelle, nous aidons les enfants, femmes et hommes au mieux de nos possibilités, sans distinction de genre, de religion ou de caste.

Convaincus de la nécessité de cultiver la bienveillance et la coopération, notre objectif est également de favoriser une culture durable d'attention à soi et aux autres.

Ainsi, Karuna-Shechen contribue à la construction d'un monde où chaque moment et chaque décision sont des opportunités de cultiver l'altruisme, conduisant à une société plus résiliente. Ensemble, nous cheminons vers un avenir meilleur.



AGIR SUR LE TERRAIN

Nos régions d'intervention

Karuna-Shechen œuvre en Inde, au Népal et au Tibet, dans les régions les plus défavorisées et reculées, là où les besoins sont les plus pressants. Nous intervenons dans sept régions, main dans la main avec les populations accompagnées, pour proposer des solutions durables adaptées à chaque contexte.

NÉPAL

RUBY VALLEY

La Vallée de Ruby, nichée au cœur de l'Himalaya, est une zone particulièrement reculée du Népal. Elle se trouve à une journée de route de Katmandou, majoritairement sur des pistes sinueuses, souvent dangereuses du fait des conditions climatiques extrêmes. L'isolement géographique est l'une des principales raisons de la précarité subie par ses habitants. Les villages montagnards ont un besoin manifeste d'accès aux soins et à de meilleures sources d'alimentation.

SINDHULI

Faisant face à l'Himalaya, la région de Sindhuli est célèbre pour ses vues panoramiques. Le tourisme s'y développe donc mais l'agriculture reste l'épine dorsale de son économie. Les enjeux y sont majeurs, particulièrement en matière de santé et d'éducation. De nombreuses femmes souffrent de prolapsus (descente d'organes), de maladies inflammatoires pelviennes et d'infections sexuellement transmissibles.

KAPILVASTU

Situé au sud-ouest du Népal, Kapilvastu a un climat subtropical et un horizon plat. Le district abrite la moitié de la population du pays. Malgré son rôle de centre industriel et financier, la pauvreté y est endémique, avec des besoins urgents en éducation, assainissement et opportunités professionnelles. Karuna y a initié des activités en 2023 et continue d'y investir une part croissante de ses ressources.

INDE

BIHAR

Le Bihar, situé au nord-est de l'Inde, est l'un des deux États les plus pauvres du pays : plus de la moitié de la population vit sous le seuil de pauvreté. Dans cette région où Karuna a démarré ses activités il y a plus de 20 ans maintenant, passant d'une poignée de villages autour de la ville de Bodhgaya à près de 300 villages aujourd'hui, les défis restent nombreux. La région présente un taux élevé de mortalité dû aux maladies et à la malnutrition, entre autres du fait d'une pénurie de personnel médical qualifié et d'infrastructures de très faible qualité.

JHARKHAND

Le Jharkhand, appelé la « Terre des forêts », est né d'une séparation avec l'État voisin du Bihar en 2000. Cette région riche en nature et paysages est touchée par une pauvreté accablante : 42% de la population vit sous le seuil de pauvreté. La région partage des problématiques avec le Bihar, avec en plus une forte pollution plastique, la pollution de l'air, l'intensification des sécheresses et la diminution inquiétante des ressources d'eau et de forêts.

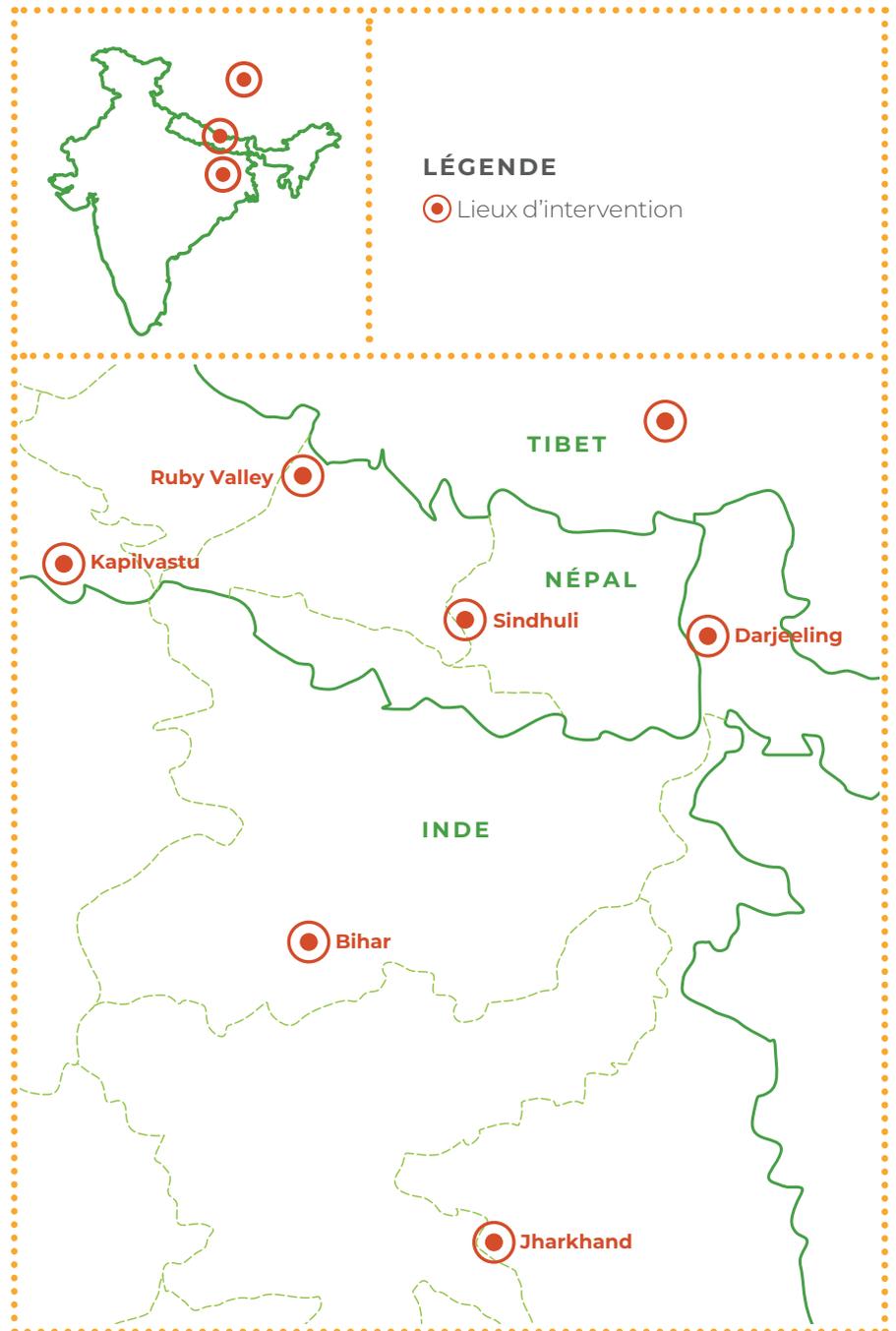
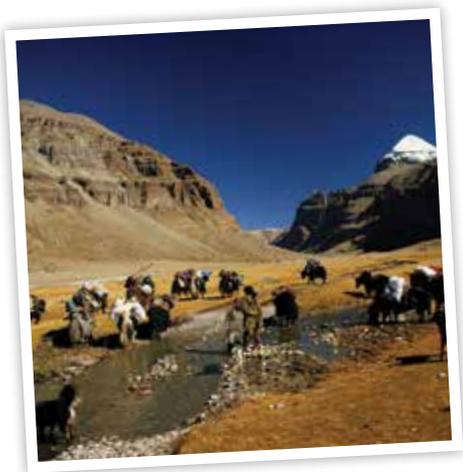
DARJEELING

Surnommée la « Reine des Collines », la région du Darjeeling culmine à 3 000 mètres d'altitude dans l'État du Bengale occidental, au nord de l'Inde. Cette destination touristique populaire, réputée pour son thé, connaît des inégalités socio-économiques importantes et notamment un taux de chômage élevé. Le tourisme de masse a eu un impact sur l'environnement, notamment par la déforestation, la multiplication des hôtels et la production massive de déchets. Certaines cultures traditionnelles, auparavant piliers de l'économie régionale, déclinent en raison de la monoculture et des parasites.



TIBET ORIENTAL

Le Kham et l'Amdo au Tibet oriental sont des régions montagneuses situées principalement en Chine, mais aussi au Tibet actuel. Elles abritent des nomades au mode de vie traditionnel, centré sur l'élevage pastoral et la mobilité saisonnière, ainsi que des populations sédentaires, souvent démunies, vivant dans des zones rurales isolées, qui font face à un accès limité aux infrastructures et aux services tels que l'éducation et la santé.



AGIR SUR LE TERRAIN

Notre stratégie d'intervention

Pour éradiquer les causes de la pauvreté, nous croyons en un modèle où chaque personne est actrice de son propre avenir. Pour ce faire, notre stratégie est de renforcer le pouvoir d'action en fournissant les ressources essentielles pour prendre soin de soi et des autres.

BIENVEILLANCE ET ÉCOUTE LES PERSONNES AU CŒUR DES SOLUTIONS

Depuis nos débuts, nous sommes convaincus que celles et ceux que nous accompagnons sont les mieux placés pour exprimer leurs besoins, décider des solutions et les mettre en place. Aussi, l'écoute active est primordiale à chaque étape des programmes. Les personnes sont comprises et considérées, ce qui développe leur envie de participer, renforce leur sentiment de responsabilité et crée un environnement propice à la solidarité et au partage.

RÉVÉLATEUR D'ALTRUISTES ENCOURAGER À PRENDRE SOIN

La promotion des comportements altruistes est essentielle dans notre stratégie d'intervention. Chacun peut participer aux actions qui visent collectivement à contrer les causes de la pauvreté. Les personnes mues par un profond désir de prendre soin, mais qui n'en ont pas les capacités, sont soutenues et valorisées.

Au quotidien, nos équipes locales comptent sur l'énergie de 144 bénévoles issus des villages où nous intervenons, aussi appelés « motivateurs », véritables moteurs du changement. Ils sont des modèles pour leur entourage et les générations futures, en incarnant et en inspirant la bienveillance en action.



COOPÉRATION RELEVER ENSEMBLE LES DÉFIS

Karuna-Shechen n'accomplit rien seule. Notre impact est le résultat des énergies combinées des communautés accompagnées, des autorités locales et de nos équipes. Notre rôle est de créer ce réseau d'entraide et de bienveillance propice à l'écoute, la compréhension et la collaboration. Une méthode éprouvée qui garantit les meilleurs résultats.

En qualité de facilitateur, Karuna veille à l'équilibre entre chaque partie, au respect des engagements et fournit les ressources utiles : soutien financier complémentaire, logistique, matériel, compétences techniques et formations.

Nous formons également les communautés aux méthodes de gouvernance, de suivi de projet et de gestion de budget. Cela passe notamment par la création de "Conseils pour un avenir meilleur" : une méthodologie en phase d'étude depuis 2023. Ces instances sont composées de binômes homme-femme, représentants de leur village, qui gèrent ensemble les défis. Ils sont dès lors acteurs et actrices de leur propre devenir.

CAS PRATIQUE

Au Népal, à Kapilvastu, le Conseil pour un avenir meilleur a identifié des enjeux importants concernant la santé materno-infantile : mortalité néonatale et infantile, retard de croissance, malnutrition et pratiques traditionnelles à risque.

Une visite de l'ensemble des foyers par les binômes représentants de villages a permis de mieux comprendre les besoins spécifiques des femmes enceintes et allaitantes. Le conseil a désigné deux femmes originaires des villages, motivées pour porter un projet de sensibilisation. Karuna-Shechen a fourni une formation à ces femmes et le contenu pédagogique nécessaire. Ces volontaires sont alors à même d'animer en toute autonomie des sessions de sensibilisation. Les bénéficiaires de ce programmes apprécient la proximité avec les facilitatrices qu'elles connaissent, ce qui favorise un impact positif et durable.



AGIR SUR LE TERRAIN

Celles et ceux qui œuvrent au quotidien

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 permettent 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 accompagnées.

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 efficace de nos ressources.

“ En 2024, nous avons été en mesure d'étendre nos actions à une nouvelle région, tout en rationalisant nos dépenses. Nous avons donc accompagné un plus grand nombre de personnes avec le même budget. Pour cela, une évaluation complète des besoins a été réalisée et nos actions ont été adaptées pour tendre vers encore plus d'intermodalité. Nos programmes agissent sur plusieurs thématiques interdépendantes et peuvent être déployées par les personnes accompagnées elles-mêmes. Ces avancées s'inspirent de notre vision où chaque individu peut agir et exprimer sa bienveillance.



SUNITA SHARMA,
DIRECTRICE DE KARUNA-SHECHEN
AU NÉPAL

VERS UN ÉPANOUISSEMENT COLLECTIF

En 2024, les effectifs ont été renforcés et des bureaux ont été relocalisés ou créés dans de nouvelles zones d'intervention. Cela a permis de rapprocher l'association des personnes accompagnées pour s'assurer qu'elles se sentent valorisées et parties prenantes des projets. Les équipes renforcées en compétences et les nouveaux locaux adaptés à nos besoins rendent les opérations plus efficaces. En parallèle, Karuna continue d'œuvrer en étroite collaboration avec les fonctionnaires des gouvernements locaux à travers des réunions régulières.

Sur le plan du développement des outils d'intelligence émotionnelle en interne, les équipes en Inde et au Népal ont intégré des ateliers à leur planning de travail. En présentiel ou en ligne, les salariés de Karuna développent leur bienveillance et leur résilience grâce à la méditation, à la relaxation, aux cercles de parole et aux dyades. Ensemble, ils développent leur pleine conscience pour agir avec justesse au quotidien et s'épanouir au sein de l'organisme vivant Karuna.

2 bureaux centraux

12 centres d'opération

221 employés locaux

144 bénévoles issus des communautés accompagnées

AGIR SUR LE TERRAIN

Santé et Hygiène

Sauver des vies et préserver la santé

En Inde comme au Népal, nous agissons dans des régions où l'accès aux soins est limité par l'isolement, des infrastructures insuffisantes et un manque de personnel.

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 et spécialisée. 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 parentalité. 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



Médecine douce Compléter les apports de la médecine conventionnelle



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

69 150
consultations médicales

7 870
animaux soignés

9 774
femmes et jeunes filles sensibilisées
à l'hygiène menstruelle

463
toilettes construites

INDE

SENSIBILISER, INFORMER, PROTÉGER

En Inde, nos services de santé ne se limitent pas aux soins curatifs : nous promovons aussi la prévention grâce à des sessions régulières de sensibilisation et de conseils.

Tout au long de l'année, des sessions d'information ont été menées dans les villages par des professionnels de santé : médecine générale, santé reproductive et sexuelle, santé mentale, hygiène, besoins de la mère et de l'enfant... Ces séances sont couplées avec des dotations matérielles et des consultations médicales, permettant de répondre aux besoins des habitants et de leur apporter les soins nécessaires et de briser les stigmatisations liées aux croyances.

“ Certaines participantes, en discutant avec leur familles, suscitent une prise de conscience au sein de leur communauté. Malgré les tabous de la société, cette expérience met en lumière le besoin crucial d'ouvrir le dialogue en matière d'éducation à l'hygiène menstruelle. J'éprouve une immense satisfaction à participer au mieux-être de la société.

ASIFA KHATUN
CONSEILLÈRE EN SANTÉ À BODHGAYA

8 779 femmes
et jeunes filles sensibilisées



NÉPAL

ACCOMPAGNER LES JEUNES MAMANS ET LEURS BÉBÉS

Lancé en 2023, le programme *Félicitations!* vise à sensibiliser et accompagner les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que leur entourage, pour lutter contre la stigmatisation et favoriser la bonne santé des mères et de leurs enfants.

Au Népal, les accouchements se font souvent à domicile, avec des risques liés à l'hygiène et à l'isolement. Nous facilitons les consultations pré-natales et les accouchements sécurisés au sein d'établissements de santé. Nous diffusons auprès des mères des conseils de santé et sur l'allaitement, couplés à une distribution de matériel d'hygiène et de nourriture adaptés à la maternité. Les familles sont invitées à soutenir les femmes durant leur grossesse, notamment quant à la pénibilité des tâches quotidiennes, afin de réduire les risques de descentes d'organes, condition malheureusement très fréquente au Népal.

“ Grâce à ce programme, j'ai appris qu'il existe de nombreux avantages à allaiter, tant pour le bébé que pour la mère, et que l'allaitement exclusif pendant les six premiers mois est essentiel pour la croissance et le système immunitaire de mon bébé.

SUSHILA
MAMAN D'UNE PETITE FILLE DE 2 ANS

576 femmes enceintes
félicitées et conseillées



AGIR SUR LE TERRAIN

Éducation

Garantir 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 personnel. C'est un facteur clé d'autonomisation et de promotion des égalités de genre et sociales.

Dans nos régions d'intervention, les écoles sont sous-financées, négligées ou parfois inexistantes. Nous renforçons l'accès à l'éducation tout au long de la vie. Nos programmes pour la petite enfance apportent de la joie, incitent à la coopération et favorisent un développement sain. Nous soutenons des écoles primaires : infrastructures, matériel et formation des enseignants. Nous accompagnons les jeunes, adultes de demain, pour qu'ils deviennent plus responsables et altruistes. Enfin, nous dispensons une éducation de base aux femmes analphabètes, dont le taux de déscolarisation est plus élevé, afin de les aider à reprendre confiance en elles et à s'émanciper.



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.

NOS PROGRAMMES



Développement de la petite enfance

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



Soutien aux écoles

Construire, réhabiliter et équiper



Alphabétisation pour adultes

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



Formation des professeurs

Améliorer les méthodes pédagogiques

11 840

enfants et adolescents accompagnés dans leur scolarité

7 975

jeunes enfants en maternelle

1 080

enfants pratiquant le yoga

629

femmes adultes alphabétisées



NÉPAL

CONSTRUIRE, RÉHABILITER ET ÉQUIPER DES ÉCOLES PRIMAIRES

Les villages ruraux isolés manquent d'infrastructures. Nous construisons et réhabilitons des écoles avec la participation bénévole des habitants.

Dans la Ruby Valley, après près de deux ans de travaux et aménagements, la Kharsa School est opérationnelle avec la fourniture du mobilier, les travaux d'isolation et la création d'une aire de jeux. À Sindhuli, les habitants ont généreusement participé à construire une nouvelle école. Dans nos autres lieux d'intervention, nous avons équipé plusieurs établissements d'un système d'approvisionnement en eau potable, qui en avaient été privés depuis les tremblements de terre de 2015.

“ Lorsque j'ai entendu qu'une nouvelle école était en construction dans notre village, j'ai ressenti une immense joie. Nous devons nous concentrer sur l'avenir – nos enfants. Ils méritent une éducation de qualité et un avenir radieux. Chaque jour pendant la construction, j'ai donné le meilleur de moi-même. Le travail était difficile, mais le sourire des enfants vaut tous ces efforts.

GAU MAAN MAGAR

MAÇON BÉNÉVOLE ET GRAND-PÈRE D'UN ÉLÈVE DE L'ÉCOLE

2 écoles construites

profitant à 683 élèves

INDE

ENCOURAGER LA PRÉSENCE DES PÈRES DANS L'ÉDUCATION

Dans les milieux ruraux, il est commun de considérer les mères comme seules responsables de l'éducation des enfants.

Pour encourager une participation égale des parents, Karuna sensibilise les pères.

L'implication partagée des deux parents est essentielle au bon développement des enfants. Au travers d'ateliers basés sur la théorie, le jeu et l'échange, les pères apprennent à subvenir aux besoins de leurs enfants, leur fournir une bonne alimentation, les élever avec bienveillance et s'assurer de leur bonne hygiène. Résultat direct de ce projet, les enfants des pères participants ont développé de meilleurs résultats scolaires.

“ La session d'aujourd'hui a été extrêmement instructive et nous a apporté des informations précieuses sur l'apprentissage et le bien-être de nos enfants. Nous inclure, nous les pères, est une idée fantastique qui profitera grandement aux enfants.

AJAY MALLAH

PÈRE D'UN ENFANT DE 4 ANS

20 398 parents

accompagnés



AGIR SUR LE TERRAIN

Sécurité alimentaire

Lutter contre la malnutrition avec l'agriculture biologique

La sécurité alimentaire est définie par l'accès physique, social et économique à une nourriture suffisante, saine 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.



NOS PROGRAMMES



Jardins potagers biologiques

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



Agroécologie Former les agriculteurs aux pratiques écologiques, économiques et sociales pour créer des systèmes alimentaires durables



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

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.

218 500

villageois cultivent un jardin potager

20 137

arbres fruitiers distribués et plantés

783

foyers équipés en irrigation goutte-à-goutte

10

puits et 12 étangs offrent un meilleur accès à l'eau

INDE

CULTIVER UN JARDIN POUR MIEUX MANGER À L'ÉCOLE

Dans les écoles maternelles, nous mettons en place des jardins potagers biologiques, à la fois éducatifs pour les enfants et sources de nourriture de qualité pour leur bon développement.

Les potagers, développés en accord avec le plan de développement de l'enfant du gouvernement, contribuent à améliorer la nutrition des enfants avec des légumes frais venant équilibrer leurs repas. L'agriculture durable et la responsabilité collective leur sont enseignées sous forme de jeux éducatifs, pour stimuler leur développement cognitif, social, émotionnel et physique. Les éducatrices fonctionnaires sont formées par l'association pour faciliter ce projet.

“ Cette initiative a été très appréciée, tant par les centres que par les parents. Grâce à la coopération entre nos équipes d'éducation et de sensibilisation, les potagers prospèrent et contribuent aux repas des enfants.

SITA KUMARI

ÉDUCATRICE DANS UN CENTRE DE LA PETITE ENFANCE

33 écoles maternelles
accueillant 1 255 enfants



NÉPAL

ACCOMPAGNER LES AGRICULTEURS VERS L'AGROÉCOLOGIE

Pour faire face aux changements climatiques, nous promovons des pratiques agricoles durables et respectueuses de la santé et de l'environnement.

Des formations en agroécologie sont organisées auprès des agriculteurs pour les instruire quant à la gestion des ravageurs, le contrôle biologique et les pratiques de résilience climatique. En complément, du matériel leur est fourni comme des pesticides biologiques ou des systèmes d'irrigation goutte-à-goutte. Ces solutions sont reconnues pour préserver la santé des sols et la productivité agricole, tout en favorisant la résilience et dans le respect de l'environnement.

“ Pendant de nombreuses années, j'ai lutté pour protéger mes cultures des aléas climatiques et insectes nuisibles. Mes récoltes étaient souvent endommagées, ce qui entraînait des pertes de recettes. Karuna m'a fourni un soutien matériel et des connaissances pour améliorer la culture des légumes. Mes parcelles sont protégées et les rendements sont meilleurs. Cela offre une source de revenus plus stable pour ma famille.

JITMAN SUNAR

AGRICULTEUR DU VILLAGE DE BIJAYANAGAR

1 762 agriculteurs
formés et équipés

AGIR SUR LE TERRAIN

Développement économique

L'autonomisation pour être actrices et acteurs du changement

Les habitants des régions rurales ou montagneuses de l'Inde et du 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

-  **Micro-entrepreneuriat** Soutenir financièrement la création d'activité
-  **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
-  **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.

712
jeunes en classe d'informatique

705
aides financières à la création d'une micro-entreprise

442
fermiers formés à l'entrepreneuriat agricole

289
femmes formées à l'artisanat



NÉPAL

ENCOURAGER L'AUTONOMIE DES AGRICULTEURS

Karuna-Shechen a lancé un nouveau programme de formation à l'apiculture, visant à renforcer la résilience économique des communautés dans leur ensemble.

Cet art d'élever des abeilles pour produire du miel, de la cire et d'autres produits dérivés, « pollinise » le développement économique de manière durable, offrant aux villageois de nouvelles perspectives financières, écologiques et alimentaires. Les participants sont formés à tous les aspects de l'apiculture : l'élevage d'abeilles, la construction des ruches, la récolte de miel. Le matériel leur est fourni. L'apiculture assure une protection face aux défis qui pèsent sur l'agriculture traditionnelle tels que le changement climatique, la pression sur la biodiversité ou la volatilité des marchés.

“ Avant cette formation, l'apiculture semblait être une perspective intimidante, mais les sessions pratiques et les instructeurs compétents ont rendu les choses très accessibles. J'ai maintenant confiance en cette opportunité de revenu durable.

CHALI MAYA MAGAR

AGRICULTRICE DANS LA RÉGION DE SINDHULI

17 agriculteurs formés

INDE

FAVORISER L'INDÉPENDANCE DES ENTREPRENEURS

Pour sortir de la pauvreté et acquérir une autonomie, les femmes et hommes que nous accompagnons n'ont besoin que d'un petit coup de pouce financier et technique.

Dans les régions isolées où le taux de chômage est élevé et où il y a peu d'opportunités d'emploi, nous apportons une aide financière, matérielle et technique aux entrepreneurs pour lancer ou poursuivre leur activité. Les femmes sont les principales bénéficiaires de ce projet, leur permettant de faire face au système patriarcal encore présent et de devenir de véritables actrices du changement.

“ Avant le confinement, je tenais un magasin dans une ville éloignée de chez moi, mais j'ai dû le fermer à cause de la pandémie. Lorsque la situation s'est améliorée, je me suis rendu compte qu'il n'y avait pas de magasin de ce type à proximité de notre village. Karuna-Shechen m'a permis d'obtenir un soutien pour me lancer dans cette nouvelle aventure. J'ai maintenant un magasin dans mon village et je prévois déjà de développer mon activité ailleurs.

LASSANG TAMANG

ENTREPRENEUSE À DARJEELING

705 femmes et hommes soutenus financièrement



AGIR SUR LE TERRAIN

Environnement

Promouvoir et agir en faveur 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, s'intensifiant chaque année et impactant plus 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 pollué et pollution plastique, la nature, les animaux et les humains souffrent. Nos programmes aident les populations à s'adapter et visent à réduire ces effets néfastes dans le temps, à travers des solutions à l'échelle des familles ou des villages : 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 particulièrement à cœur d'impliquer les jeunes générations, en les sensibilisant et en leur transmettant des clés pour devenir des citoyens éco-conscients. Cette démarche primordiale vise à former les acteurs engagés de demain pour les inciter à tendre vers un futur dans lequel la nature et le vivant cohabitent en harmonie.

NOS PROGRAMMES



Pratiques responsables

Sensibiliser et agir pour l'environnement



Plantation d'arbres

Lutter contre le réchauffement climatique et préserver la biodiversité



12 890
arbres plantés

9 700

personnes sensibilisées aux attitudes éco-responsables

INDE**PLANTER DES ARBRES POUR PRÉSERVER L'AVENIR**

En 2024, l'Inde a connu la plus longue vague de chaleur de son histoire, les températures atteignant jusqu'à 50 degrés dans le nord du pays. Pour s'adapter aux défis croissants du changement climatique, la résilience des communautés est essentielle.

En Inde, nous encourageons la plantation des arbres le long des routes et dans les communautés villageoises afin d'améliorer le bien-être des populations et de recréer des zones ombragées et agréables, tant dans les milieux urbains que ruraux. Des sessions de sensibilisation des jeunes et de plantations sont réalisées en partenariat avec les établissements scolaires.

“ Karuna-Shechen développe depuis de nombreuses années un programme de végétalisation en coopération avec de nombreux acteurs locaux : familles dans les villages, écoles et collectivités. Nous fournissons des plants d'arbres, des solutions pour protéger les arbres et des conseils d'entretien. Cette initiative contribue non seulement à la conservation de l'environnement et de la biodiversité, mais participe également à une transformation positive du bien-être des habitants.

ASHUTOSH KUMAR

MEMBRE D'UN COMITÉ D'ACTION DANS LE BIHAR

12 890 arbres
plantés

NÉPAL**RÉDUIRE LES DÉCHETS POUR PRÉSERVER LES SOLS**

Dans les écoles, les adolescents réunis en éco-clubs sont sensibilisés à la protection de l'environnement. Ils deviennent des passeurs de message et agissent au sein de leur communauté.

Au Népal, il n'y a pas de système de gestion des déchets dans les zones rurales reculées. La population n'a pas toujours conscience de l'interdépendance entre pollution, dégradation de l'environnement et catastrophes climatiques. Karuna célèbre la Journée mondiale du sol afin de sensibiliser les jeunes à réduire leurs déchets, à trier et à réutiliser. Un concours est organisé parmi les élèves et des ateliers de réflexion sont menés pour repenser l'avenir collectivement.

“ J'ai acquis des connaissances sur le sol qui m'entoure, sur les types de cultures et de fruits qui s'y développent. J'ai compris la forte relation qui existe entre la destruction de la nature et les catastrophes naturelles comme les inondations ou les glissements de terrain, et donc l'importance de préserver l'environnement. Désormais, je partage mes connaissances avec les habitants de mon village, y compris mes parents, mes frères et mes sœurs.

SAGUN TAMANG

ÉLÈVE DE TERMINALE À KHANIYABAS

342 lycéens
sensibilisés



LE TIBET

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

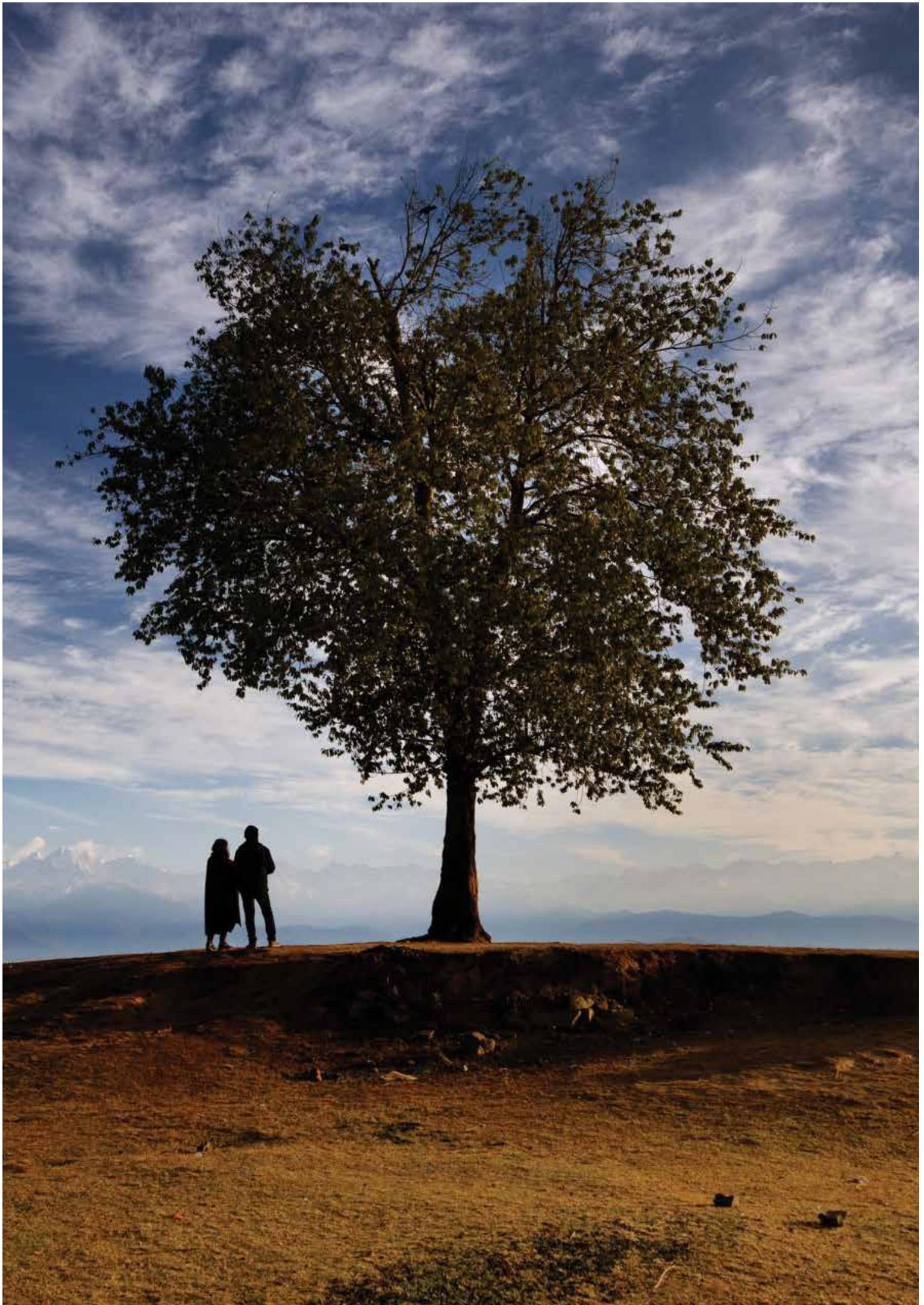
La situation générale au Tibet présente toujours de nombreux défis pour les organisations humanitaires, en particulier pour les équipes locales. C'est pour cette raison que nous limitons volontairement notre rapport concernant cette région. Malgré les difficultés, nous y soutenons divers projets sociaux et environnementaux.

“ Faire de la solidarité une norme et non une exception, c'est considérer que chaque geste altruiste contribue à construire un monde plus juste et harmonieux, qu'il s'agisse de partager des ressources ou de tendre la main à ceux dans le besoin.

MATTHIEU RICARD







Plaiden

POUR L'ALTRUISME

Karuna-Shechen invite chacune et chacun à développer son potentiel altruiste. S'inspirer, s'entraîner, s'engager : tel est le triptyque proposé par l'association pour cheminer 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. Nous avons la conviction que l'altruisme est l'un des antidotes aux problèmes du monde. Il permet de changer notre regard 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.

L'état d'esprit altruiste est un équilibre qui repose sur trois piliers. Il est nécessaire de passer du temps à cultiver chacun d'entre eux, car quel que soit celui que l'on néglige, cela crée un déséquilibre, pouvant nous exposer au risque de la non-action, de la détresse empathique ou de la perte de sens.

À travers des événements, des contenus qualitatifs publiés sur ses canaux de communication et un programme d'intelligence émotionnelle, Karuna offre la possibilité de cultiver son inspiration, de pratiquer la méditation et la pleine conscience, et propose des moyens de prendre part au changement et de s'impliquer de manière concrète, en prenant soin de soi et des autres.



PLAIDER POUR L'ALTRUISME

S'inspirer, s'entraîner, s'engager

Faire de chaque moment une
opportunité de cultiver l'altruisme

Poser un nouveau regard sur le monde permet de voir la beauté qui nous entoure et de s'en inspirer pour prendre soin de soi et des autres. Se reconnecter à ses émotions et adopter de nouvelles habitudes à son rythme est la clé de l'engagement.

L'inspiration réside dans la capacité à prêter attention à ce qui nous entoure, en valorisant à la fois le beau et l'ordinaire. En changeant notre regard, nous pouvons choisir de nous concentrer sur les actes bienveillants, la beauté de la nature, ou les créations artistiques, ce qui nous pousse à œuvrer pour le bien. En développant nos compétences émotionnelles et en pratiquant la compassion, nous apprenons à comprendre nos émotions et à cultiver l'altruisme. Les études scientifiques montrent que ces qualités peuvent être renforcées, comme dans tout apprentissage. En prenant soin de notre esprit, nous nourissons une motivation durable à l'altruisme. L'engagement, sous différentes formes, permet de transformer nos émotions en actions positives et concrètes, contribuant ainsi à un monde plus bienveillant.

“ La persévérance, c'est la joie en forme d'effort, la joie vers la vertu, la beauté ou vers quelque chose qui vaut la peine d'être accompli.

MATTHIEU RICARD



INTERVIEW VERS NOTRE HUMANITÉ PARTAGÉE

Vincent Follet, travailleur social et instructeur du programme Résilience (voir page 36), livre ses réflexions sur la coopération, en soulignant l'importance de l'authenticité, de la vulnérabilité, de la pleine conscience et de l'engagement individuel dans la construction des liens humains. Son témoignage est à retrouver sur la chaîne YouTube de Karuna-Shechen.

PODCAST UN ÉTÉ AVEC MATTHIEU RICARD SAISON 2

Découvrez les échanges inspirants de Matthieu Ricard avec des personnalités engagées : Flore Vasseur, Christophe André, Magali Payen et Ilios Kotsou. La dernière saison du podcast, sortie en août dernier, est toujours disponible sur les plateformes de streaming Spotify, Deezer, YouTube ou Apple Podcast.

PLAIDER POUR L'ALTRUISME

Les Rencontres Altruistes

Cultiver l'engagement

Depuis 2021, les Rencontres Altruistes sont un événement engagé, ponctué de moments privilégiés où la réflexion se mêle à l'action, où les idées prennent vie et où les aspirations altruistes se concrétisent.

La troisième édition des Rencontres Altruistes s'est tenue à la Fondation GoodPlanet les 25 et 26 mai 2024, l'occasion d'un week-end pour cultiver notre engagement altruiste à toutes les échelles. La première journée célébrait les liens qui nous unissent à celles et ceux avec qui nous partageons le quotidien. Le deuxième jour invitait à élargir notre regard, rappelant que notre bienveillance s'étend à l'ensemble du monde vivant, tissée par l'interdépendance qui nous relie toutes et tous.



S'INSPIRER

Pendant cet événement gratuit et ouvert à tous, le public a pu assister à des discussions inspirantes entre différents acteurs et actrices engagés au quotidien, tels Christophe André ou Ilios Kotsou.

S'ENTRAÎNER

Plusieurs temps de méditation et exercices de pleine conscience ont offert aux participants des moments de reconnexion à soi-même et aux autres.

S'ENGAGER

Des ateliers en petits groupes ont invité à passer à l'action et à repartir avec la motivation et l'envie d'agir ensemble, en commençant par le plus petit pas possible.

TABLE-RONDE

IMAGINONS UNE SOCIÉTÉ ALTRUISTE

Une discussion stimulante qui explore les contours d'une société fondée sur les principes de l'altruisme et questionne comment nous pouvons contribuer à créer un monde plus compatissant et solidaire pour les générations à venir. Un entretien entre Matthieu Ricard, fondateur de Karuna-Shechen, Ilios Kotsou, docteur en psychologie et Magali Payen, fondatrice de *On Est Prêt* et *Imagine 2050*, à retrouver sur la chaîne YouTube de Karuna-Shechen.

“ Les challenges à surmonter collectivement sont immenses. Il est important de repenser l'entraide dès aujourd'hui.

MAGALI PAYEN



2 journées | 27 intervenants | 8 ateliers
7 méditations | 4 tables-rondes
1 projection | 1 700 visiteurs





PLAIDER POUR L'ALTRUISME

Résilience

Alliance Altruiste

L'année 2024 a été marquée par un développement du programme auprès de nouveaux partenaires ayant à cœur le bien-être de leurs salariés, mais également par la conduite de sessions au sein des équipes de Karuna.

En 2024, Karuna a mené 19 programmes au bénéfice de soignants et d'aidants œuvrant au sein de diverses structures : La Croix-Rouge du Luxembourg, l'UNESCO, un hôpital, des associations et Chance, entreprise à impact social. Ce sont plus de 15 partenaires qui font confiance à Karuna pour apporter à leurs équipes ce programme d'intelligence émotionnelle et de pleine conscience.

En 2025, Karuna-Shechen ambitionne d'améliorer le contenu de sa formation, forte du retour des usagers, d'étendre son offre à de nouveaux partenaires et de renforcer nos liens avec ceux déjà engagés. Nous continuerons également à partager ces outils au sein de nos équipes locales en Inde et au Népal.

NOUVEAUTÉ 2025

L'initiative Résilience lance cette année les cercles Altruistes Anonymes dans les locaux de Karuna à Paris. Ouverts à toutes et à tous, ces cercles seront des espaces pour déposer des difficultés, méditer ensemble, et trouver des solutions concrètes pour nous engager au quotidien. Notre souhait est de répondre aux sentiments de solitude et d'impuissance qui sont de plus en plus présents au sein de notre société.

“ Cela m'inspire beaucoup d'ouvrir des espaces de pratique au sein de nos organisations partenaires, qui permettent aux femmes et aux hommes qui y travaillent de se relier avec authenticité et de se régénérer ensemble. Expérimenter nos sessions leur permet de ressentir moins d'isolement et d'impuissance dans leur mission, et plus de soutien et d'interdépendance. Karuna contribue ainsi à une culture du travail plus altruiste qui facilite la coopération et la co-responsabilité.

XAVIER BERTRAND

INSTRUCTEUR DU PROGRAMME RÉSILIENCE



UN CYCLE PÉDAGOGIQUE FONDÉ SUR LES SCIENCES CONTEMPLATIVES ET COMPORTEMENTALES

Le but de ce programme est double : trouver l'équilibre pour les aidants entre prendre soin d'eux et prendre soin des autres, mais aussi renforcer la résilience collective en développant une culture d'authenticité et d'entraide.

Revenir au corps

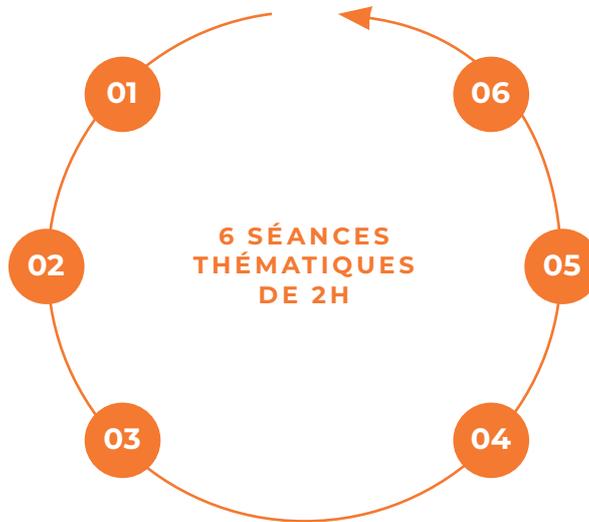
Être présent à soi et à son corps pour être présent aux autres

Prendre soin de soi

L'auto-compassion comme socle de l'engagement

Oser dire les choses

Le courage d'être honnête avec soi et authentique avec les autres



Trouver des alliés

S'inspirer, s'entraîner et s'engager grâce au Cercle de Parole

Agir au quotidien

Cultiver son pouvoir d'agir avec créativité et joie

Se relier à notre humanité commune

Partager nos vulnérabilités pour faire grandir la confiance

Pour en savoir plus : www.resilience.karuna-shechen.org

“ Un atelier qui me semble nécessaire pour tous les travailleurs sociaux. D'une part, cela permet d'avoir un espace sécurisé pour nous centrer sur nous-mêmes. D'autre part, nous y apprenons des outils que nous mettons directement en pratique. Au final, nous nous sentons soutenus par notre employeur qui reconnaît le caractère stressant de nos métiers.

TRAVAILLEUSE SOCIALE DE LA CROIX ROUGE LUXEMBOURG

“ J'ai longtemps ressenti ce sentiment d'impuissance dans mon environnement professionnel. Je sentais que je me consumais par trop d'agitation. J'ai pu sortir du sentiment d'impuissance par l'acceptation de ma vulnérabilité et par l'analyse de ce qui était réellement de ma responsabilité dans la situation et de ce qui ne l'était pas.

ÉDUCATRICE DE LA PROTECTION JUDICIAIRE DE LA JEUNESSE



REMERCIEMENTS

Nous remercions de tout cœur les instructrices et instructeurs du programme Résilience sans qui rien ne serait possible : Xavier Bertrand, Patricia Christin, Sylvie Deraime, Ophélie De Soto Cobet, Vincent Follet, Adrien Grunblatt, Cécile Mazourine, Isabelle Poitevin, Sat Prem, Marina Skandarski et Anne-Cécile Trillot.

Nous avons la chance d'être soutenus par le Fonds Nouveau Monde, un fond de dotation dont la mission est de faciliter l'accès à la méditation de pleine conscience. Merci à Gabriel Pacheco, Mélissa Martinay et Elsa Delaunay pour leur accompagnement.

Enfin, merci à nos partenaires dont Chance, la Communauté de Saint-Quentin-en-Yvelines, La Croix-Rouge du Luxembourg et l'UNESCO pour leur confiance.



JOIE ET gratitude

L'aventure Karuna-Shechen est rendue possible par l'interdépendance qui unit personnes accompagnées, bienfaiteurs, bénévoles, partenaires, amis et équipe salariée.

Nous aspirons à nourrir et renforcer des relations de confiance, bienveillantes et durables, avec tous les membres de la famille Karuna. Ces liens reposent sur des valeurs communes et un respect mutuel. Ce n'est qu'ensemble que nous pouvons accomplir nos missions et rester fidèles à notre vision partagée.

“ Chers amis, chères amies de Karuna, au nom des femmes, des enfants et des hommes que nous accompagnons un immense merci. Je souhaite vous exprimer notre infinie gratitude pour votre implication toujours enthousiaste, et votre dévouement généreux à nous soutenir pour contribuer à transformer le monde. Au quotidien, nous nous mettons au service des communautés. Nous les écoutons afin de répondre au mieux à leurs besoins et nous agissons avec elles, main dans la main, grâce à vous, pour préserver leur capacité à vivre dignement. C'est ensemble que nous avançons, avec humilité et espoir. Notre mouvement collectif en faveur de l'altruisme bénéficie de tant de générosité et de confiance ! Nous en sommes profondément honorés.



CATHERINE LALIVE D'EPINAY
DIRECTRICE DU CERCLE DES PHILANTHROPES
ET DIRECTRICE DE KARUNA-SHECHEN SUISSE



Quel privilège que d'être entourés d'amis, qui nous soutiennent, chacun et chacune à leur manière.

Votre générosité et votre énergie nous touchent, elles sont notre force et notre inspiration.

Chaque contribution, de toute taille et de toute forme, est un pas de plus pour tisser un monde plus altruiste. Votre solidarité est essentielle pour continuer à porter nos missions et incarner notre vision. Nous vous remercions chaleureusement de votre présence à nos côtés.

50 000 € ET PLUS

Anonymes
Birgitta Amoroso (Suède)
Fondation Emergences (Belgique)
Maryse Goeminne-Bernabe (Belgique)
Hershey Family Foundation (États-Unis)
Huang Chen Mei Yu (Taiwan)
Fondation Inspir' (Suisse)
Madeleine et Jacques Maire (Suisse)
Palais Des Thés (France)

20 000 € À 49 999 €

Anonymes
8BP Fund abrité par Swiss Philanthropy Foundation (Suisse)
American Himalayan Foundation (États-Unis)
Yousef Aouad (États-Unis)
Azure Wealth Switzerland SA (Suisse)
George Family Foundation (États-Unis)
Latika & Rajiv Jain Foundation (États-Unis)
Association SER - Santé Éducation Recherche (Suisse)
Tellus Viva Foundation (Suisse)

5 000 € À 19 999 €

Anonymes
Agro Sourcing Foundation (France)
Allary Editions (France)
Althémis Lyon (France)
Ersen Arseven (États-Unis)
Aliette et Jérôme Balladur - Ayovie (Autriche)
Marie Baudron (France)
Suzanne Boyer (Canada)
Alessia Bulgari (Italie)
Bruno Corre (France)
Marie-Christine Couderc (France)
CrossKnowledge (France)
Gaëtan et Viviane Flipo (France)
Cristina Funes-Noppen (Belgique)
Thomas et Mirjam Gerber Neidhart (Suisse)
Anne Juri (Suisse)
Michael & Alexandra Palko Foundation (États-Unis)
Michèle et Bertrand Piccard (Suisse)
Eric Ripert (États-Unis)
Services Industriels de Genève - SIG (Suisse)

“ Nous sommes profondément reconnaissants pour le soutien indéfectible de nos bienfaiteurs et bénévoles. Grâce à vous, nous œuvrons au quotidien pour transformer durablement des vies. Les communautés que nous accompagnons m'ont beaucoup appris : leur résilience, leur sagesse et leur esprit de collaboration font de mon travail une expérience unique et une leçon d'humilité qui donne un sens à ma vie. Je suis honoré de faire partie de la famille Karuna. Je vous remercie du fond du cœur pour la confiance que vous accordez à notre action. Votre soutien nous inspire à poursuivre notre engagement avec bienveillance et efficacité.

SAURAV ANAND

RESPONSABLE DES PROGRAMMES AU BIHAR, INDE

Nous exprimons notre gratitude spéciale à nos donateurs et donatrices anonymes à travers le monde, ainsi qu'à tous nos précieux amis pour leur soutien continu : Alba Audit, Jérôme-Cécil Auffret, Gaspard Frydman, et Pierre-Alexandre Paul, Guillaume Allary, Laurence d'Aboville et les éditions Allary, Johannes Benz, Caroline Lesire, Ilios Kotsou et Emergences, François-Xavier Delmas, Mathias Minet, Frédéric Dieudonné et toute l'équipe de Palais des Thés, Lucie, Corinne et les équipes de la Fondation GoodPlanet, les Éditions La Martinière, Messales & Associés, Fanchon Lavigne et Photoby, Carla et Jocelyne de CréaContacts, Patricia Christin, Delphine Oltramare, Pascal Pierrey, Myriam Magnon et Rencontres Perspectives, Inès et Sarah de Yo'time, Abdilah Taufiq des SIG.

Nous remercions également Cécile Detrain, Meriem Hani et Paul Saucé pour le chemin parcouru ensemble et leur énergie, ainsi que Inès Harbaoui et Maëly Salomon pour leur implication enthousiaste.

Enfin, un grand merci à l'ensemble des bénévoles qui s'engagent avec dévouement, notamment Mélanie Aparicio, Héloïse Asselin, Léonore Battistella, Cécile Bigeon, Morgane Effroy, Jérémie Frère, Carole Gallo, Fleur Gimond, Élodie Palos, Sophie Picardat-Poupardin, Mathilde Pousset, Virginie Thomas, Wendy Wornham, Sally Warren et Betty Yamanjian.





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

Nous leurs dédions les belles réalisations de l'année 2024 : Krystyna et Ayimmakba Ajem.

UN SOUTIEN FIDÈLE

“ Donner, c'est un acte de solidarité, c'est participer à quelque chose de plus grand que nos vies, et contribuer à notre niveau à redonner leur dignité aux personnes. Cela apporte un très grand bénéfice personnel, une forme d'inclusion. Dans des pays comme l'Inde ou le Népal, chaque euro a un impact si important et peut faire une grande différence. Je suis très heureuse de participer à l'œuvre de Karuna dans la durée. C'est merveilleux !

DAPHNÉ M.
DONATRICE MENSUELLE

Au nom de toutes les équipes de Karuna-Shechen, nous exprimons notre profonde reconnaissance pour le dévouement d'Érick Rinner et Michel Tardieu. Michel, pour avoir créé la branche française de Karuna-Shechen aux côtés de Matthieu il y a 20 ans, pour avoir été administrateur durant tout ce temps et vice-président ces dernières années. Érick, pour ces trois années de présidence engagée, pour les conseils qui nous ont fait grandir, ainsi que pour les liens créés et nourris, qui se perpétuent encore aujourd'hui. Vous continuez de nous inspirer, merci à vous deux !

AU CŒUR DE L'ACTION

“ Lorsque Karuna-Shechen a commencé à intervenir dans notre village, j'ai été attirée par leur approche globale et l'opportunité donnée de pouvoir participer au changement. En tant que relais bénévole, j'identifie les personnes qui peuvent bénéficier d'un projet et je les guide. Je suis également responsable des actions de sensibilisation à la santé et des distributions de matériel : serviettes hygiéniques pour les femmes, semences et plants pour les familles cultivant un jardin potager. En tant que membre de mon village, je suis aussi à même de mobiliser et d'encourager celles et ceux qui veulent agir et être solidaires. À la fin de la journée, je ressens une immense joie de faire partie d'une organisation qui s'efforce d'améliorer la qualité de vie de l'ensemble de mon village.

BALMIT LEPCHA
BÉNÉVOLE EN INDE DEPUIS 2023

PROLONGER L'ENGAGEMENT D'UNE VIE AU MOYEN D'UN LEGS

“ Léguer une partie de mes biens a toujours été l'un de mes projets essentiels, mais il était primordial de trouver une organisation en laquelle j'avais une totale confiance. Avec Karuna-Shechen, j'ai trouvé une association dont l'engagement et la transparence me donnent l'assurance que mon legs sera utilisé de manière juste et efficace, en accord avec mes valeurs. Aujourd'hui, je suis convaincue d'avoir fait le meilleur choix.

MARYSE P.

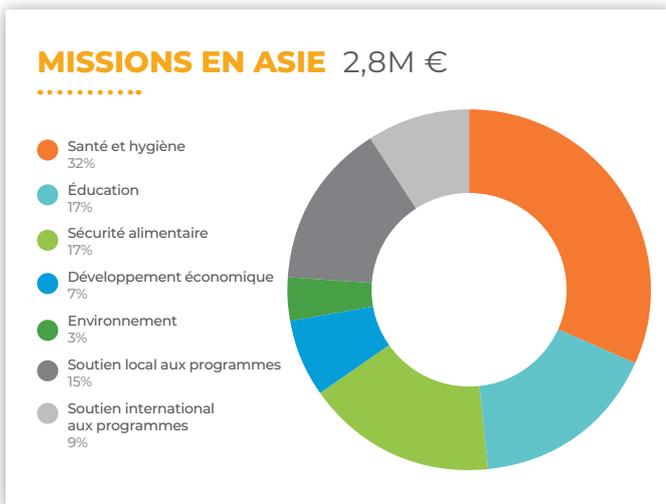
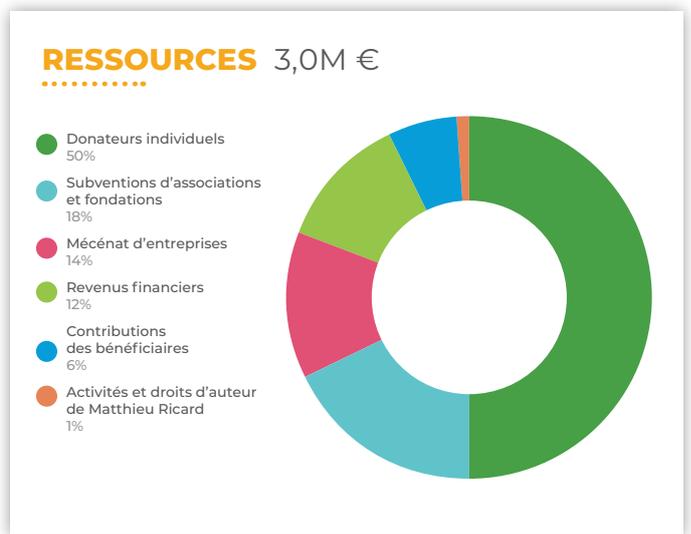
*Merci
À chacun et chacune d'entre vous
pour votre précieux soutien*



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 2024 se sont élevées à 3,5M €, dont 79% consacrées à nos programmes de lutte contre la pauvreté. L'activité de plaidoyer et le programme Résilience représentent quant à eux 4% 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 actions, la mesure et l'évaluation rigoureuses de notre impact et l'utilisation efficace de nos ressources.

Pour plus d'information sur les fonds recueillis et leur utilisation, retrouvez l'essentiel de nos comptes et leurs analyses dans notre rapport financier, consultable et téléchargeable à partir du QR-code ci-dessous.





RAPPORT ANNUEL 2024



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 shechen altruisme
en action

CONTACT

DONATION@KARUNA-SHECHEN.ORG

COPYRIGHT PHOTOS

MATTHIEU RICARD, HÉLOÏSE ASSELIN, ANIRBAN RANJIT, KARUNA-SHECHEN

LÉGENDE PHOTO DE COUVERTURE

FAMILLE ACCOMPAGNÉE À SINDHULI, NÉPAL

CONCEPTION GRAPHIQUE

&ESPERLUETTE (FLEUR GIMOND GRAPHISME)

RÉDACTION

ADELINE SFILIGOÏ, ANOUK LAURENT, ÉLOÏSE RICHARDOT,
SÉBASTIEN PAIS DE FIGUEIREDO

IMPRESSION

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

ASSISTANCE

CRÉACONACTS

WWW.KARUNA-SHECHEN.ORG

