

« Le bonheur est né de l'altruisme et le malheur de l'égoïsme. »

Bouddha

Soyons solidaires !

Et si la meilleure façon de connaître le bonheur était de s'occuper des autres ? La proposition n'est pas affaire de morale, elle est directement issue des recherches de la psychologie positive. La solidarité rend heureux, plus sûrement que le confort matériel ou la célébrité. Voilà une excellente nouvelle ! Aujourd'hui, la plupart des liens collectifs ont disparu : les rapports familiaux se distendent, le voisinage sombre dans l'anonymat et la sphère professionnelle est l'objet de remaniements incessants. Alors comment donner sens à nos actions, lorsque la référence au groupe et la notion d'appartenance deviennent de plus en plus ténues ? En étant solidaires, dès que nous le pouvons, répond Martin Seligman, psychologue de l'université de Pennsylvanie. La simple poursuite du plaisir ne conduit pas à un bien-être durable. Ce qui construit le bonheur, c'est l'engagement, que ce soit en amour, au travail ou ailleurs. L'acte gratuit, le plaisir de donner est bien plus fort que celui de recevoir, et plus indispensable à notre équilibre affectif.

Chaque année, 55 % des Français font des dons en temps (bénévolat), en nature (nourriture, vêtements, meubles...) ou en argent. Les particuliers offriraient ainsi entre 2 et 3 milliards d'euros par an aux associations, mais aussi à leurs proches en difficulté. Un chiffre stable depuis dix ans, qui montre à quel point nous sommes concernés par le bonheur... d'autrui ! Le Haut-Rhin, les Hauts-de-Seine et le Bas-Rhin seraient les départements les plus généreux, mais il ne s'agit là que de dons en nature. Les gestes de solidarité quotidiens ne se chiffrent pas... et pourtant ils comptent tout autant ! Il y a en France un million d'associations en activité et ce nombre ne cesse de croître. Cette

vitalité associative s'appuie sur plus de 13 millions de bénévoles qui consacrent chaque jour du temps pour animer les associations. Quatre associations sur cinq fonctionnent ainsi sans poste rémunéré. Mais l'économie sociale et solidaire représente aussi l'un des viviers d'emplois les plus importants dans les années à venir. Dès à présent, 10 % des salariés français travaillent dans ce secteur en plein développement. La solidarité est loin d'être une utopie !

Pour Jacques Attali et de nombreux experts, nous sommes à un tournant de notre histoire, à un moment où nous pressentons les risques de disparition de notre civilisation. Seul un changement de comportement peut nous sauver : l'altruisme, un sens de l'intérêt général plus fort que notre intérêt particulier. La crise récente a montré que l'organisation de la solidarité ne peut être du seul ressort de l'État. L'État médiateur ne corrige pas tous les abus et il ne remplace pas le lien social, la relation humaine. La société a besoin de la mobilisation de ses citoyens de bonne volonté pour continuer d'avancer... dans le bon sens ! Sauver la planète, inciter à décroître les inégalités et apporter la paix, c'est notre affaire à tous. Que nous soyons dame patronnesse, militant altermondialiste, consommateur engagé ou voisin prévenant, la solidarité a mille visages... et c'est tant mieux ! Nous pouvons changer le monde, ici et ailleurs, en disant stop à la consommation effrénée et l'individualisme roi. Nos actions peuvent être modestes ou ambitieuses, étonnantes ou ordinaires, durables ou ponctuelles. Qu'importe ! Ces millions de gestes se cumulent en une formidable aspiration à plus de générosité, d'équité, d'humanité en somme.

Alors, quand commencez-vous ?

1^{er} janvier

Je célèbre le début de mon année solidaire

Le premier jour de l'année, c'est toujours, dans toutes les régions du monde, dans toutes les religions du monde, dans tous les calendriers de la Terre, le moment où le tableau est effacé, où la page est vierge, où l'on peut choisir l'avenir, le projet sur lequel on s'engage. Profitez de ce 1^{er} janvier pour faire un petit acte symbolique qui placera votre année sous le signe de la solidarité : téléphonez à un ami perdu de vue, envoyez une carte de vœux à la standardiste de votre entreprise, arrêtez-vous pour échanger quelques mots avec un SDF. Qu'importe ce que vous choisirez ! Cette petite initiative réalisée, notez la en bonne place dans votre agenda. C'est parti, vous avez déjà commencé à changer le monde...

**« Le bonheur est la seule chose
qui se double si on le partage. » Albert Schweitzer**

2 janvier

J'affiche un message de bonne année dans ma cage d'escalier

Les fêtes sont passées. Vous avez partagé ces moments privilégiés avec votre famille, des amis ou des proches. Bientôt vous allez sans doute échanger des messages de bonne année avec vos collègues, relations de travail ou parents éloignés. Mais que ferez-vous pour vos voisins ? Ne laissez pas le hasard décider du lieu et du moment où vous leur présenterez vos vœux. Proposez-leur de commencer l'année en partageant une coupe de champagne et une part de galette ou, plus simplement, placez une carte de vœux à l'intention de tous dans le hall de l'immeuble, sur le tableau d'affichage !



<http://www.voisinsolidaires.fr/>

3 janvier

J'envoie des cartes de vœux solidaires

Pour le choix de vos cartes, ayez le réflexe solidaire. La plupart des associations humanitaires éditent des cartes de bonne année qui permettent de financer leurs actions. Ces cartes sont également disponibles pour les entreprises en version « cobrandée », associant le nom de l'entreprise à celui de l'association choisie (avec parfois un service de routage permettant de les adresser directement à leurs destinataires). Vous les trouverez sur de nombreux sites Internet, qui les proposent en version papier et en version « e-card ». Vous avez l'embarras du choix !



<http://www.voeux-solidaires.com/>
<http://www.editions-du-partage.com/cartes-de-voeux.php>

4 janvier

Je finance la bibliothèque des livres pour enfants en braille

Depuis 2001, le 4 janvier est la Journée mondiale du braille, à l'occasion de l'anniversaire de la naissance de Louis Braille (en 1809 à Coupvray, Seine-et-Marne), inventeur d'une écriture codée pour les aveugles. Parmi les moyens de communication offerts aux déficients visuels, le braille est à la fois le plus largement et le plus mal connu du grand public. C'est pourtant un système très simple et très efficace. Mais, pour les jeunes enfants aveugles, il existe très peu d'ouvrages en braille. C'est pourquoi l'association ABBE (Association Bibliothèque Braille Enfantine) a mis en place un service de prêt par Internet. Les bénévoles s'occupent de la gestion et fabriquent également des livres pour enfants à partir d'une technique de relief. Une belle idée solidaire en cette Journée nationale des aveugles et malvoyants.



Pour les aider ou les rejoindre :
<http://bibli.braille.enfant.free.fr>

5 janvier

Je fais les courses de mon (ma) voisin(e) malade

La vieille dame du quatrième s'est cassé le col du fémur. Votre voisin de palier vient de se faire opérer. La jeune étudiante du sixième a la jambe dans le plâtre. Le nombre de personnes vivant seules a plus que doublé ces trente dernières années : alors que celles-ci représentaient 6 % de la population française il y a une génération, cette proportion est passée à 14 % en 2005 et devrait même se situer au-dessus de 20 % en 2030. L'Insee comptabilise ainsi un total de 8,3 millions de personnes vivant seules aujourd'hui ! C'est dire si le quotidien de près de 12 % des Français peut être difficile, surtout lorsqu'ils sont malades. Alors, ayez le réflexe de proposer votre aide à ceux qui vivent à côté de vous et sont trop souvent isolés !



<http://www.voisinssolidaires.fr>

6 janvier

Je parraine un orphelin de guerre

Ce ne sont pas les enfants qui déclenchent les guerres, mais ils en sont les premières victimes. Au cours de la période de quatorze ans qui a suivi la guerre froide, entre 1990 et 2003, on a recensé 59 conflits armés importants à travers le monde. Sur le seul continent africain, il y aurait plus de 150 000 enfants orphelins de guerre. À quelques jours des fêtes de Noël, la Journée mondiale des orphelins de la guerre, organisée par SOS Enfants en détresse, AIDS et War Orphans International, est là pour nous rappeler qu'ils ont besoin de nous pour retrouver un peu d'enfance : des soins, une protection, l'accès à l'école.

Parrainer un enfant :

<http://www.visiondumonde.fr>

Préserver la cause de l'enfance :

<http://www.unicef.fr>



7 janvier

Je change la face du monde

Deux étudiants québécois, François Gaumond et Philippe Marcheseault, ont imaginé une opération à la fois symbolique et très concrète pour changer notre regard sur la planète. Leur idée est simple : mettre en ligne un planisphère virtuel où chaque pixel peut être acheté au prix de 5 dollars canadiens par un internaute en échange de l'affichage de sa photo. Ils ont consacré plus de mille heures de bénévolat à la conception du site. L'argent récolté sert à financer les missions d'Oxfam-Québec. Leur rêve : réunir 140 000 visages engagés pour former une immense mosaïque virtuelle de solidarité. À quand le vôtre ?



<http://www.changezlafacedumonde.org>