

PROVERBES DE SOLIDARITE



1. **Un peu d'aide nous fait grand bien.**
Jean Frain du Tremblay
2. **Essayez d'être un arc-en-ciel dans le nuage de quelqu'un.**
Maya Angelou
3. ***On accroît l'égoïsme de celui qu'on secourt trop longtemps.***
Wagner
4. *Il ne faut jamais faire à la place de quelqu'un ce qu'on voulait seulement l'aider à faire.* ~ Frank A. Clark
5. **Recevoir une aide constante et excessive peut avoir pour effet de nous rendre dépendants.** ~ Denis St-Pierre
6. *Peu de choses aident un individu davantage que de lui donner des responsabilités et de lui faire confiance.* ~ B.T. Washington
7. *Plus on aide les autres, plus on est heureux ; plus on est heureux, plus on a envie d'aider les autres.* ~ Frédéric Lenoir

8. *Il n'existe pas de meilleur exercice pour le cœur que de se pencher pour aider quelqu'un à se relever.* ~ John A. Holmes
9. **Les gens ont toujours tendance à vouloir aider les autres, uniquement pour se sentir meilleurs qu'ils ne sont en réalité.** ~ Paulo Coelho
10. **Personne ne peut sincèrement aider autrui sans s'aider soi-même : c'est l'une des plus belles compensations de la vie.**
~ Ralph Waldo Emerson
11. *Donner est un plaisir plus durable que recevoir, car celui des deux qui donne est celui qui se souvient le plus longtemps.* ~ Nicolas de Chamfort
12. **Il faut aimer davantage ceux qui souffrent et ne peuvent se défendre. Plus on les aide, plus on éprouve la satisfaction profonde et réelle d'être utile.** ~ Anonyme
13. **Si vous aidez les autres, vous serez aidé, vous aussi. Peut-être demain, peut-être dans dix ans, mais vous serez aidé L'univers paie toujours sa dette.** ~ George Gurdjieff
14. **Le sentiment d'être utile et de donner le meilleur, de se consacrer à un but dépassant l'intérêt personnel et limité du soi dégage une énergie positive et est en fin de compte une source d'enrichissement et d'inspiration pour son développement intérieur.**
~ Anonyme
15. **Il est bien de vouloir aider les autres, mais il faut d'abord se développer soi-même, comprendre qu'on ne peut les aider qu'en fonction de ses capacités et de ses connaissances et ne pas vouloir faire ce qu'on ignore avant de l'avoir appris.** ~ Omraam Mikhaël Aïvanhov

16. L'entraide est un facteur important d'évolution pour l'humain. Nous sommes essentiellement des êtres sociaux et nous avons besoin les uns des autres pour avancer. ~ Anonyme

17. *Lorsque vous offrez votre aide à un individu, celui-ci est touché au plus profond de son cœur. Ému, il ressent lui-même ensuite de la compassion pour les autres. De cette simple façon, on peut transformer le monde.* ~ Anonyme

18. Si vous voulez aider quelqu'un à changer, soyez comme le soleil. Donnez-lui la compassion, l'amour, l'intelligence et rien d'autre. ~ Jiddu Krishnamurti

19. **Il y a beaucoup de manières d'aimer les gens qui en ce monde souffrent, la seule qui soit bonne est de les aider à porter le poids de la vie en leur fortifiant le cœur et en combattant avec eux.** ~ Henri-Frédéric Amiel

20. *Il faut aider ceux qui ne peuvent le faire eux-mêmes.*
~ Proverbe congolais

21. **LES PERSONNES QUI ONT LE PLUS BESOIN DE TOI SONT CELLES QUI NE LE DISENT PAS.** ~ Anonyme

22. Il est préférable d'empêcher une personne de tomber que de l'aider à se relever. ~ Anonyme

23. **Il ne faut pas chercher à aider quelqu'un sans avoir eu son accord au préalable.** ~ Anonyme

24. *Pour aider autrui, il faut être capable d'écouter profondément et avec compassion.* ~ Thich Nhat Hanh
25. **Servir l'autre, ce n'est pas seulement donner. C'est aussi partager, comprendre et favoriser l'entraide.**
~ Anonyme
26. Il est préférable de demander à quelqu'un comment il souhaite être aidé, plutôt que de tenter de deviner. ~ Anonyme
27. *Une meilleure connaissance de soi nous aide à nous pencher sur autrui et à nous sentir solidaire et responsable.* ~ Anonyme
28. **Quand vous aidez quelqu'un, ne vous contentez pas de résoudre ses problèmes immédiats en lui offrant de l'argent, par exemple. Donnez-lui aussi les moyens de résoudre ses problèmes lui-même.**
~ Anonyme
29. **Ne vous considérez jamais comme supérieur à ceux que vous aidez. Personnellement, quand je rencontre un mendiant, je m'efforce toujours de ne pas le voir comme un inférieur, mais comme un être humain qui ne diffère en rien de moi.** ~ Dalai Lama (365 Méditations quotidiennes du Dalai-Lama)
30. N'ayez pas peur de montrer votre affection. D'être chaleureux et tendre, attentionné et affectueux. Les gens sont plus aidés par sympathie, que par le service ; l'amour est plus que de l'argent, et un mot aimable donnera plus de plaisir qu'un cadeau. ~ John Lubbock
31. **LE DON DE SOI EST CE QU'ON PEUT OFFRIR DE PLUS GRAND.**
~ Ralph Waldo Emerson

32. **Bien souvent on exerce froidement la charité, comme on accomplirait un devoir social obligatoire, au lieu de s'en acquitter spontanément et de bonne grâce ; on semble pressé d'en finir pour se soustraire à une importunité ; et souvent on humilie le pauvre en même temps qu'on lui vient en aide.**
~ Louis-Auguste Martin (L'esprit moral du XIXe siècle, 1855) ;
33. ***Il meurt lentement celui qui ne se laisse jamais aider.***
~ Pablo Neruda
34. *Si vous voulez vraiment aider quelqu'un, ne permettez pas que son trouble pénètre en vous. Restez lucide, paisible, solide, c'est le seul moyen de le tirer de là. Entendue. Je ne dis pas qu'il ne faut rien ressentir ; non, il faut savoir se mettre à la place des autres. Mais pour manifester la compassion, il ne suffit pas de souffrir avec les gens. On ne leur fait du bien que par la force de son rayonnement. Il faut pouvoir trouver en soi la paix, l'harmonie, la lumière, afin de la leur donner.* ~ Omraam Mikhaël Aïvanhov
35. **Après le verbe aimer, aider est le plus beau verbe du monde.** ~ Baronne Bertha Von Suttner
36. **Si vous ne pouvez nourrir cent personnes, nourrissez-en une seule.**
~ Mère Teresa
37. **Dans le monde, personne n'est inutile s'il allège le fardeau des autres.** ~ Charles Dickens
38. **On reconnaît une grande civilisation aux soins qu'elle porte aux nécessiteux.** ~ Pearl S. Buck
39. *Nous ne pouvons pas aider tout le monde, mais tout le monde peut aider quelqu'un.* ~ Ronald Reagan

40. **Les premiers qui t'aident à te relever sont souvent ceux qui savent ce que ça fait de tomber.** ~ Anonyme

41. **Celui qui consacre ses facultés mentales, son temps, ses forces, à venir en aide à son prochain, est le plus intelligent. Car la véritable intelligence, c'est de s'oublier pour se mettre au service des autres.** ~ Omraam Mikhaël Aïvanhov (Pensées du jour du 30 septembre 2017)

42. Accompagner l'autre, c'est prendre le temps d'établir le contact.
Accompagner l'autre, c'est reconnaître et accepter ses différences.
Accompagner l'autre, c'est lui permettre de partager ce qu'il ressent.
Accompagner l'autre, c'est parfois écouter et entendre autre chose que la parole dite.
Accompagner l'autre, c'est respecter son choix, ne pas vouloir lui imposer notre point de vue.
Accompagner l'autre, c'est comprendre ce qu'il dit à travers ses larmes, colère, espoir, abandon.
Accompagner l'autre, c'est prendre son pas, ne pas chercher à le précéder, pas plus que rester en arrière.
Accompagner l'autre, c'est être disponible à ses mots afin que le sens de sa parole ne soit pas déformé par notre manière de la recevoir.

43. **Les mains qui aident sont plus sacrées que les lèvres qui prient.** ~ Baghavan Sri Sathya Sai Baba

44. *Obéissez à la voix intérieure, elle nous commande de donner de nous-mêmes et d'aider les autres. Tant que nous avons la capacité de donner, nous sommes vivants.* ~ Patrick Louis Richard