



Le Respect de soi et des autres

« Le respect comporte l'estime de soi-même autant que le sentiment de la dignité d'autrui. »

Lucien Arréat ; *Réflexions et maximes - 1911.*

1

Déclaration universelle des droits de l'homme

Article 1 : Tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits. Ils sont doués de raison et de conscience et doivent agir les uns envers les autres dans un esprit de fraternité.

Article 3 : Tout individu a droit à la vie, à la liberté et à la sûreté de sa personne.

Article 4 : Nul ne sera tenu en esclavage ni en servitude; l'esclavage et la traite des esclaves sont interdits sous toutes leurs formes.

Article 7 : Tous sont égaux devant la loi et ont droit sans distinction à une égale protection de la loi. [...]

Article 9 : Nul ne peut être arbitrairement arrêté, détenu ou exilé. (1948)

Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun : l'épanouissement de chacun dans le respect des différences.

Françoise Dolto

b

2

Dans les autobus de Montgomery, les rangées du devant sont réservées aux Blancs pendant qu'on tolère les Noirs dans celles du fond. Par contre, si un Blanc n'a plus de place assise, un Noir doit se lever pour lui céder son siège. Le 1er décembre 1955, une couturière noire et pauvre de 50 ans, Rosa Parks, est arrêtée parce qu'elle a refusé de céder son siège à un Blanc. C'est suite à cette arrestation que le pasteur King organise le boycott des autobus qui allait durer 382 jours. L'année suivante, Martin Luther King est victime d'un attentat à la bombe dans sa demeure. En 1956, la Cour Suprême condamne la ségrégation dans les autobus.

Extrait de : <http://www.in-terre-actif.com>

3

Prends soin de ta santé en pratiquant régulièrement des activités physiques. Mener une vie active diminue le risque de décès prématuré, de maladies chroniques et d'invalidité. Une alimentation saine contribue à un corps en bonne santé. Joins une saine alimentation à l'exercice physique.



4