

BIENFAITS DE LA SOLIDARITÉ

Ce dossier permet de mettre en lumière les bienfaits directs et indirects de la solidarité individuelle, sociale et collective. L'adhésion à la tarification solidaire du CVML permettra à son équipe, ses membres, ses bénéficiaires et à la communauté de LaSalle de profiter de ces bienfaits à court, moyen et long terme.

Selon <https://www.notredamedesanges.org/la-solidarite-cle-du-vivre-ensemble/> , **la solidarité...**

- Améliore les conditions de vie des plus vulnérables
- Développe le sentiment d'appartenance
- Renforce les liens sociaux
- Instaure un climat d'entraide et de soutien mutuel
- Favorise le bien-être collectif
- Favorise un environnement positif et harmonieux
- Favorise l'épanouissement individuel et collectif
- Permet de mobiliser les ressources pour trouver des solutions durables et équitables
- Crée des réseaux engagés pour agir en faveur de causes qui nous tiennent à cœur
- Contribue à une meilleure compréhension et tolérance entre les différentes parties de la société
- Améliore la qualité de vie des individus
- Permet de réduire les inégalités, de soutenir les plus vulnérables et contribue à leur épanouissement et à leur inclusion dans la société
- Favorise la création d'un environnement positif où règnent l'entraide, la bienveillance et le respect mutuel
- Encourage les comportements positifs
- Contribue à la construction d'une société plus harmonieuse, où chacun se sent valorisé et soutenu
- Crée un cercle vertueux dans lequel les bonnes actions se multiplient et renforcent le tissu social
- Développe notre sens de la responsabilité envers les autres
- Favorise le développement de compétences sociales et émotionnelles telles que l'empathie, la communication ou le respect
- Renforce également le sentiment d'utilité et de fierté d'agir pour le bien commun
- Contribue à réduire les tensions sociales et à favoriser l'inclusion
- Permet de prévenir les discriminations

Selon <https://www.xn--sant-et-bien-etre-etb.fr/les-bienfaits-de-la-solidarite-comment-la-sante-commune-renforce-notre-bien-etre-collectif/> , **la solidarité...**

- Diminue le stress
- Diminue l'anxiété
- Préviend les dépressions
- Est un remède au sentiment de solitude
- Renforce la résilience
- Renforce l'autonomie
- Stimule la production de dopamine (sensation de bonheur et de bien-être)
- Favorise la résistance aux maladies
- Participe à une durée de vie plus longue
- Contribue à une meilleure santé cardiovasculaire et à un renforcement musculaire (lors d'activités collectives par exemple)

Selon <https://umvie.com/comprendre-la-solidarite-sens-et-importance-de-lentraide/> :

- La solidarité est un principe fondamental qui guide nos actions envers les autres. Elle permet de créer des liens forts entre les individus, de réduire les inégalités et de favoriser le bien-être collectif. L'entraide, pilier central de la solidarité, joue un rôle essentiel en favorisant le partage des compétences et des ressources.

La solidarité est d'autant plus importante en période de crise, elle permet de faire face collectivement aux défis qui se présentent et de reconstruire notre société sur des bases plus justes et plus équitables.

Selon https://www.opc-connaissance.com/mieux_vivre/solidarite.html , **la solidarité...**

- Garantie la stabilité d'une société
- Permet de limiter les trop fortes inégalités sociales
- N'empêche pas la réussite individuelle
- Est basée sur l'entraide
- Est une boucle. Vous pourriez un jour être à la place de celui qui a besoin d'aide. Il est donc important de cultiver des habitudes de solidarité dans une société.

Selon <https://www.docteur-fitness.com/pourquoi-la-solidarite-nous-fait-du-bien> :

- De nombreuses études scientifiques ont prouvé que la solidarité augmentait notre niveau de sérotonine, souvent surnommée "l'hormone du bonheur".
- Faire preuve de bonté envers son prochain permet de booster l'estime de soi.
- (La solidarité) offre l'opportunité de nouer des liens vraiment forts avec les autres.
- En se décentrant de soi-même et en se rapprochant des autres, faire du bien autour de soi permet paradoxalement de faire la paix avec soi-même.
- Cercle vertueux : lorsqu'on est bien dans sa peau, on peut faire preuve de solidarité envers ceux qui souffrent, ce qui nous rend plus heureux et sereins... et ainsi de suite !