

*« La compassion est la réponse  
du cœur à la douleur.*

*Nous participons à la beauté de la vie  
et à l'océan de larmes.*

*La détresse de la vie fait partie de  
chacun de nos cœurs et de ce qui  
nous relie les uns aux autres.*

*Elle porte en elle la tendresse,  
la miséricorde et une bienveillance  
qui embrassent toutes choses et  
peuvent toucher chaque être. »*

*Jack Kornfield*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)



*« Celui qui, par quelque alchimie,  
sait extraire de son cœur,  
pour les refondre ensemble,  
compassion, respect, besoin, patience,  
regret, surprise et pardon,  
crée cet atome qu'on appelle l'amour. »*

*Khalil Gibran*

[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)