

## LE JOUR OÙ JE ME SUIS AIMÉ POUR DE VRAI...

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai compris qu'en toutes circonstances,  
j'étais à la bonne place, au bon moment.

Et alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle *estime de soi*.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle  
n'étaient rien d'autre qu'un signal  
lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle *authenticité*.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai cessé de vouloir une vie différente,  
et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue  
à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle *maturité*.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation,  
ou une personne,  
dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien  
que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts,  
et que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle *respect*.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre :  
personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.

Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle *amour-propre*.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire des grands plans.

Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime,  
quand ça me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui, j'appelle ça *simplicité*.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison,  
et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert l'*humilité*.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,  
j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.

Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle *plénitude*.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.

Mais si je la mets au service de mon cœur,

Elle devient un allié très précieux.

Tout ceci est *savoir vivre*.