

Le jour où je me suis aimé(e) pour 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 cela s'appelle...

l'Estime de soi.

Le jour où je me suis aimé(e) pour 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 cela s'appelle...

l'Authenticité.

Le jour où je me suis aimé(e) pour 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 cela s'appelle...

la Maturité.

Le jour où je me suis aimé(e) pour vrai,
j'ai cessé de chercher à avoir toujours 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(e) pour 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 cela s'appelle...

la Plénitude.

Le jour où je me suis aimé(e) pour 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 une alliée très précieuse !
Tout ceci, c'est...

le Savoir vivre.

Le jour où je me suis aimé(e) pour 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 cela s'appelle...

le Respect.

Le jour où je me suis aimé(e) pour vrai,
j'ai commencé à me libérer de tout ce qui
n'était pas salubre, personnes, situations,
tout ce qui baissait mon énergie.
Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

l'Amour propre.

Le jour où je me suis aimé(e) pour vrai,
j'ai cessé d'avoir peur du temps libre
et j'ai arrêté de faire de grands plans,
j'ai abandonné les méga projets du futur.
Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que
j'aime quand cela me plait et à mon rythme.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

la Simplicité.

*Ce texte a été écrit par
Kim Mc Millen en 1996
et publié en 2001
par sa fille Allison.*

Le jour où je me suis
aimé(e)
pour de vrai...