

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 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.**

*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...

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 plaît et à mon rythme.  
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

### **la Simplicité.**

