

MA DECLARATION D'ESTIME DE SOI

J'ai écrit ce qui suit en réponse à la question d'une jeune fille de 15 ans : « Comment puis-je me préparer à vivre une vie riche et satisfaisante ? »

« Je suis moi.

Dans le monde entier, il n'y a personne qui soit exactement comme moi. Il y a des gens qui me ressemblent sur certains points mais personne n'est en tous points exactement comme moi. Par conséquent, toute chose qui sort de moi est authentiquement mienne parce que moi seule aie fait ce choix.

M'appartient tout ce qui se rapporte à moi : mon corps et tout ce qu'il fait ; mon esprit, toutes mes idées et toutes mes pensées ; mes yeux et les images de tout ce qu'ils voient ; mes émotions et tous les mots qui en sortent : polis, doux ou durs, corrects ou incorrects ; ma voix, douce ou forte ; et toutes mes actions, que ce soit envers moi ou envers les autres.

M'appartiennent tous mes fantasmes, mes rêves, mes espoirs, mes peurs. M'appartiennent tous mes triomphes, et tous mes succès, tous mes échecs et toutes mes erreurs.

Parce que je m'appartiens totalement, je peux faire plus ample connaissance avec moi-même. Ce faisant, je peux m'aimer et me lier d'amitié avec toutes les parties de moi. Je peux alors faire en sorte que toute ma personne travaille dans mon intérêt.

Je sais qu'il y a des aspects de moi qui me rendent perplexe et d'autres aspects que je ne connais pas. Mais tant et aussi longtemps que je serais aimable et bonne avec moi-même, je continuerai de chercher avec courage et espoir les pièces qui manquent à mon casse-tête, et qui m'aideront à me connaître davantage.

Quelles que soient mon apparence et ma voix, quoi que je dise ou fasse, et quoi que je pense ou ressente à n'importe quel moment dans le temps, c'est toujours moi. C'est le moi authentique et cela représente où j'en suis à ce moment précis de ma vie.

Quand je repenserai plus tard à mon apparence et à ma voix, à ce que j'aurai dit ou fait, senti ou pensé, il se peut que certaines parties s'avèrent incorrectes. Je peux me défaire de ce qui est incorrect et conserver ce qui s'est avéré correct, et inventer quelque chose de nouveau pour remplacer ce dont je me suis défait.

Je peux voir, entendre, sentir, penser, dire et faire. J'ai tout ce qu'il faut pour survivre, pour me rapprocher des autres, pour produire, pour donner un sens et un but au monde de personnes et de choses qui existe en dehors de moi.

Je m'appartiens, donc je peux me construire.

Je suis moi et je suis O.K. »

Virginia Satir

Extrait du livre : « Bouillon de poulet pour l'âme » (titre original « Chicken soup for the soul ») 100 histoires d'amour et de courage pour vous réchauffer le coeur. De Jack Canfield et Mark Victor Hansen – Editions : Marabout