

## MA DECLARATION D'ESTIME DE SOI

Comment puis-je me préparer à vivre une vie riche et satisfaisante ?

Je suis moi.

**Sourcil :** Dans le monde entier, il n'y a personne qui soit exactement comme moi.

**Coin de l'œil :** Il y a des gens qui me ressemblent sur certains points mais personne n'est en tous points exactement comme moi.

**Sous l'œil :** Par conséquent, toute chose qui sort de moi est authentiquement mienne parce que moi seule aie fait ce choix.

**Sous le nez :** M'appartient tout ce qui se rapporte à moi : mon corps et tout ce qu'il fait ;

**Menton :** mon esprit, toutes mes idées et toutes mes pensées ; mes yeux et les images de tout ce qu'ils voient ;

**Clavicule :** mes émotions et tous les mots qui en sortent : polis, doux ou durs, corrects ou incorrects ;

**Sous le sein :** ma voix, douce ou forte ; et toutes mes actions, que ce soit envers moi ou envers les autres.

**Sous le bras :** M'appartiennent tous mes fantasmes, mes rêves, mes espoirs, mes peurs.

**Sur la tête :** M'appartiennent tous mes triomphes, et tous mes succès, tous mes échecs et toutes mes erreurs.

**Sourcil :** Parce que je m'appartiens totalement, je peux faire plus ample connaissance avec moi-même.

**Coin de l'œil :** Ce faisant, je peux m'aimer et me lier d'amitié avec toutes les parties de moi.

**Sous l'œil :** Je peux alors faire en sorte que toute ma personne travaille dans mon intérêt.

- Sous le nez : Je sais qu'il y a des aspects de moi qui me rendent perplexe et d'autres aspects que je ne connais pas.
- Menton : Mais tant et aussi longtemps que je serais aimable et bonne avec moi-même,
- Clavicule : je continuerai de chercher avec courage et espoir les pièces qui manquent à mon casse-tête, et qui m'aideront à me connaître davantage.
- Sous le sein : Quelles que soient mon apparence et ma voix,
- Sous le bras : quoi que je dise ou fasse, et quoi que je pense ou ressente à n'importe quel moment dans le temps,
- Sur la tête : c'est toujours moi. C'est le moi authentique et cela représente où j'en suis à ce moment précis de ma vie.
- 
- Sourcil : 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.
- Coin de l'œil : Je peux me défaire de ce qui est incorrect et conserver ce qui s'est avéré correct,
- Sous l'œil : et inventer quelque chose de nouveau pour remplacer ce dont je me suis défait.
- Sous le nez : Je peux voir, entendre, sentir, penser, dire et faire.
- Menton : J'ai tout ce qu'il faut pour survivre,
- Clavicule : pour me rapprocher des autres,
- Sous le sein : pour produire,
- Sous le bras : pour donner un sens et un but au monde de personnes et de choses qui existe en dehors de moi.
- Sur la tête : Je m'appartiens, donc je peux me construire.  
**Je suis moi et je suis O.K.**

Texte de Virginia Satir, Extrait du livre : « Bouillon de poulet pour l'âme »

Ce texte a été écrit en réponse à la question d'une jeune fille de 15 ans, « Comment puis-je me préparer à vivre une vie riche et satisfaisante ? »