

## ***Le jour où je me suis aimé pour de vrai***

Le jour où je me suis aimé 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 ça s'appelle....

### **Estime de Soi.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai,  
J'ai pu percevoir que mon anxiété et  
Ma souffrance émotionnelle,  
N'étaient rien d'autre qu'un signal  
Quand je vais contre mes convictions.  
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle.....

### **Authenticité.**

Le jour où je me suis aimé 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 ça s'appelle....

### **Maturité.**

Le jour où je me suis aimé 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 ça s'appelle....

### **Respect.**

Le jour où je me suis aimé pour 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 vrai,  
J'ai cessé d'avoir peur du temps libre  
Et j'ai arrêté de faire de grands plans,  
J'ai abandonné les mégaprojets du futur.  
Aujourd'hui je fais ce qui est correct, ce que j'aime,  
Quand ça me plait et à mon rythme.  
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle....

**Simplicité.**

Le jour où je me suis aimé pour vrai, j'ai cessé  
De chercher à toujours avoir raison, et 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 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 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 est....

**Savoir Vivre.**

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter.  
Du chaos naissent les étoiles.  
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle...

**La Vie!**

Poème de Kim Mc Millen,  
Lu par **Charlie Chaplin (1959)\***

---

\* Charlie Chaplin aurait récité ce poème lors de son 70<sup>ième</sup> anniversaire, le 16 avril 1959, écrit à l'origine par Kim McMillen. Même s'il n'en est pas l'auteur, il en reste néanmoins celui qui l'a fait découvrir au grand public, s'appropriant en son cœur des paroles qui chantaient sa propre Mélodie intérieure de toute une Vie.