



# PARLONS VRAI C BONNARD !

## « Le jour où je me suis aimé pour de vrai »

Le jour où je me suis aimé pour de 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 de 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 ça s'appelle **Authenticité**.

Le jour où je me suis aimé pour de 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 de 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 de vrai,  
j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas  
salutaire, 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 de 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 plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Simplicité**.

Le jour où je me suis aimé pour de 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 de 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 de 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 un allié très précieux.

Charlie Chaplin

