



*"Texte de Kim Mc Milen publié par sa fille Alison en 2001  
Transmis à Lydie par Eliane de K. en décembre 2017 »*

*L'amitié ! c'est parfois tout simple, juste transmettre ce que l'on aime – Lydie Poisson*

Le jour où je me suis aimée 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 aimée 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 aimée 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 aimée 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 aimée pour de 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 aimée 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 aimée pour de vrai,  
j'ai cessé de chercher  
à toujours avoir raison et je me suis rendue  
compte de toutes les fois où je me suis trompée.  
Aujourd'hui, j'ai découvert **l'Humilité**

Le jour où je me suis aimée 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 aimée 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**

Tout ceci est ..... **SAVOIR VIVRE**

