

Le jour où je me suis aimé

(texte de Kim Mc Millen publié par sa fille Alison en 2001)

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 plait 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.**