

Je Suis Moi

De part le monde, il n'y a personne qui soit exactement
comme moi.

Il y a des personnes qui me ressemblent pour certains points
mais aucune ne me ressemble complètement et totalement.

Ainsi, tout ce qui sort de moi, tout ce qui est produit par moi,
est authentiquement moi car, moi seul, je l'ai choisi.

Je possède tout ce qui fait partie de Moi :

MON CORPS y compris tout ce qu'il fait,
MON ESPRIT y compris toutes ses pensées et ses idées
MES YEUX y compris toutes les images qu'ils peuvent voir et
percevoir ,

MES EMOTIONS quoi qu'elles puissent être...
peur, joie, frustration, amour, déception, colère, tristesse,
excitation... ,

MA BOUCHE et tous les mots qui sortent d'elle, qu'ils soient...
doux, courtois, rudes, corrects, incorrects
MA VOIX... forte ou douce .

Et toutes mes actions, qu'elles soient pour les autres ou pour
moi-même.

Je reconnais mes fantaisies, mes rêves, mes espoirs, mes
peurs.



Je Suis Moi

Je reconnais toutes mes réussites et tous mes succès,
et toutes mes fautes et toutes mes erreurs.

Parce que je reconnais tout de moi, je peux lier
intimement connaissance avec moi-même

En faisant cela, je peux m'aimer et être bien avec
moi-même
dans tous les lieux et à chaque instant.

Je peux permettre à toutes les différentes parties me
composant de collaborer
et d'œuvrer pour mon bien-être et mon épanouissement.
Je sais qu'il y a des aspects de moi qui m'embarrassent,
et d'autres aspects que je ne connais pas.

Mais tant que je suis en amitié et en amour avec
moi-même, je peux, courageusement et plein d'espoir,
rechercher des solutions à mes embarras et des voies de
découverte et de connaissance de moi-même.

Quelle que soit mon apparence et ma résonance, quoi que
je dise ou fasse
et quoi que je puisse penser et ressentir à un moment
donné, cela est Moi.



Je Suis Moi

Cela est authentique et représente qui je suis
et où j'en suis à ce moment précis de ma vie.

Quand, plus tard, j'analyse comment je suis apparu, qu'est-ce
que j'ai dit et
fait et comment j'ai pensé et ressenti, des parties de moi
peuvent
se déclarer inaptes ou inadéquates.

Je peux mettre de côté ce qui est inadéquat et conserver ce
qui prouve une adéquation,
et inventer un nouveau sens pour ce qui apparaissait
inadéquat.

Je peux voir, entendre, ressentir, penser, dire et faire.
Je possède les moyens d'assurer ma survie, d'être proche des
autres, d'être productif
et de donner du sens au monde de personnes et de choses
qui m'entourent.

Je me reconnais et, ainsi, je peux me construire.

Je suis Moi et je suis quelqu'un de bien.

Poème écrit par Virginia Satir
(thérapeute américaine, précurseur de la thérapie familiale)

