

Les citations pour m'accompagner :

« On peut aussi du point de vue qui nous occupe, comparer la vie à une étoffe brodée dont chacun verrait dans la première moitié de son existence que l'endroit et dans la seconde que l'envers. Ce dernier côté est moins beau mais plus instructif car il permet de reconnaître l'enchaînement des fils »

Extrait des Aphorismes sur la sagesse dans la vie d'Arthur Schopenhauer

« On se savait mortel, tout à coup on se sent mortel » *Rolland Barthes*

« Celui qui est capable de se connaître est aussi capable de connaître les autres » Adolescence et crise, la quête de l'identité - *Erik Erikson*

« Je suis ce que j'imagine que je serai » *Erik Erikson*

« Dans l'univers de la consommation mondialisée, tout se passe comme si la réussite de sa vie n'était plus liée à l'identification d'un principe cosmique, religieux ou utopique, mais tout simplement à la volonté de puissance, c'est-à-dire à l'intensification maximale de sa propre existence. En l'absence de tout référent extérieur, la vie bonne, c'est la vie la plus pleinement vécue, celle où dans laquelle on est tout à la fois « vraiment soi-même » et pleinement investi dans les activités de son choix. » *Qu'est-ce qu'une vie réussie ? - Luc Ferry*

« S'approprier sa vie, son avenir, pourrait bien correspondre à la définition de la maturité adulte. Celle-ci sous-entend aussi d'autres attitudes : ne plus subir les changements mais y contribuer, non pas dans une fuite en avant mais en ayant le sentiment de choisir nos décisions, arriver à nous détacher du regard que les autres portent sur nous et parvenir à nous faire confiance sans avoir besoin de l'approbation de ces autres »

La crise du milieu de la vie, une deuxième chance - Françoise Millet-Bartoli

« Si l'on possède son pourquoi de la vie, on s'accommode de presque tous les comment. » *Nietzsche*

« L'individu autonome sait se déjuger de ses remords, craintes, colères, ressentiments et maladresses et prendre un nouveau départ sans se hâter de penser les choses à leur extrémité »

Que dites-vous après avoir dit bonjour ? - Eric Berne

« Accepter implique un moi qui accepte. Or le moi n'a rien à voir dans l'histoire. J'ai compris un jour que le moi est programmé pour refuser. Il s'agit donc de laisser être plutôt que d'accepter »

Petit traité de l'abandon - Alexandre Jollien

« La confiance en soi est le fruit de l'action » *Maintenant ou jamais ! - Christophe Fauré*

« La santé des yeux semble réclamer des horizons. Tant que nous pouvons voir assez loin, notre regard ne se fatigue pas » *Ralph W. Emerson philosophe américain*

« Ce qui n'est pas rencontré devient notre destin » *Carl Gustav Jung*

« Il ne s'agit pas d'importer de la confiance, mais de voir qu'elle est déjà en nous » *Alexandre Jollien*

« Lorsque vous possédez une conscience de vous-même suffisante pour analyser votre programme, lorsque vous possédez l'imagination et la conscience nécessaire pour en créer un nouveau, unique, axé sur des principes justes et auquel vous pouvez dire oui, vous possédez alors suffisamment de volonté indépendante pour renoncer, avec le sourire, à ce qui n'est pas important » *Stéphan R. Covey*

« Ce que nous persistons à faire devient plus facile, non que la nature de la tâche ait changé, mais parce que notre capacité à accomplir s'est accrue » *Ralph Waldo Emerson*.

« Rencontrer l'autre, c'est mettre à bas nos préjugés, c'est se reposer un peu de nous-même. »
Alexandre Jollien

« Ce qu'il y a de plus personnel en nous est aussi ce qu'il y a de plus commun. » *Stéphan R. Covey*

« Il ne s'agit pas de chercher ce que l'on ignore mais d'habiter ce que l'on sait » *Comte-Sponville*

« Quand on ne trouve pas le repos en soi même, il est inutile de le chercher ailleurs » *La Rochefoucault*

« La tentation la plus dangereuse, ne ressembler à rien » *Albert Camus*

« Moins l'homme sait quel but assigner à sa vie, plus il accélère la cadence de sa vie » *Frankl V.*

« Celui qui veut devenir ce qu'il devrait être, doit cesser d'être ce qu'il est » *Eckhart Tolle*

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas que les choses sont difficiles » *Sénèque*

« Vous ne pouvez pas trouver la paix en évitant la vie » *Wolf V.*

« L'important ce n'est pas ce qui vous arrive, mais ce que vous faites de ce qui vous arrive » *Elodie Vignaud*

« Chaque fois que je me plante, je pousse ! » *Giez*

A force de vouloir rentrer dans le moule on finit tarte !

« Quand rien n'est certain, tout est possible ! » *Drabble*

« La solution se trouve là où l'on ne veut pas aller » *Gérard Sueur*

« Qui veut faire quelque chose trouve un moyen, qui ne veut rien faire trouve une excuse »

« Tout ce qui se dit à l'intérieur se reflète à l'extérieur »

« La connaissance s'acquiert par l'expérience, le reste n'est qu'information » *Einstein*

« On rencontre souvent sa destinée par les chemins que l'on emprunte pour l'éviter » *La Fontaine*

« La valeur est dans le cœur, la croyance est dans la tête »

« La transition de mi-vie, c'est le retour à la maison de son propre moi »

« Le bonheur, c'est le rêve incarné des idéaux d'enfance » *Freud*

« Deviens ce que tu es » *Pindare*

« L'égo est un je d'enfant » *Denys Lessard*

« On ne naît pas homme on le devient » *M. Onfray*

« Quand votre corps, votre mental et votre âme seront en bonne santé et en harmonie, vous apporterez santé et harmonie à votre entourage, santé et harmonie au monde, non pas en vous retirant du monde mais en étant un organe vivant et sain du corps de l'humanité. » *BKS Iyengar*

« Il faut toute une vie pour apprendre à vivre » *Sénèque*

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à avoir de nouveaux yeux » *Marcel proust*

« Etre, c'est être libre d'avoir » Swàmi Prajânpad

« Dans la vie, rien n'est à craindre, tout est à comprendre » *Marie Curie*

« Il existe un curieux paradoxe, quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer » *Carl Rogers*

« Tu ne changeras jamais les choses en combattant ce qui existe déjà. Pour changer les choses, construis un nouveau modèle qui rendra l'ancien obsolète » *Buckminster Fuller*

Le jour où je me suis aimé

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 personnelle, N'était 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 n'était pas salubre : Personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.
Au début, ma raison appelait ça égoïsme,
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **amour propre**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison.
Et je 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 précieux.

Charlie Chaplin (texte écrit dans sa 83^{ème} année)