

Ma déclaration d'estime de soi

Je suis moi.

Dans le monde entier, il n'y a personne exactement comme moi. Certains possèdent des éléments semblables aux miens, mais personne ne les rassemble exactement de la même manière que moi. Par conséquent tout ce qui vient de moi est authentiquement mien parce que moi seul en ai fait le choix.

Je reconnais comme mienne ma personne entre : *mon corps*, y compris tout ce qu'il fait ; *mon esprit*, y compris toutes ses pensées et toutes ses idées ; *mes yeux*, y compris les images de tout ce qu'ils aperçoivent ; *mes sentiments*, peu importe leur nature – colère, joie, frustration, amour, déception, excitation ; *ma bouche* et tous les mots qui en sortent, polis, aimables ou grossiers, bienséants ou malséants ; *ma voix*, douce ou criarde ; et toutes mes actions, qu'elles concernent les autres ou moi-même.

Je reconnais comme miens mes fantasmes, mes rêves, mes espoirs, mes craintes.

Je reconnais comme miens mes triomphes et mes réussites, tous mes échecs et erreurs.

Parce que je reconnais comme mien tout ce qui est à moi, je peux lier connaissance avec moi-même de façon intime. En agissant ainsi, je peux m'aimer et être en bonne relation avec chaque partie de moi-même. Je peux alors rendre possible que tout moi-même travaille au meilleur de mes intérêts.

Je sais qu'il y a des aspects de moi qui m'intriguent et d'autres que j'ignore. Mais aussi longtemps que j'entretiens avec moi-même des sentiments amicaux et affectueux, je peux chercher avec courage et espoir des solutions à mes problèmes et des façons d'en apprendre plus long sur moi.

Peu importe de quoi j'ai l'air, ce que je dis et fais, ce que je pense et ressens à un moment donné ; c'est moi, c'est authentique et ça représente où j'en suis à ce moment précis.

Quand je revois plus tard de quoi j'avais l'air, ce que je disais et faisais, pensais et ressentais, il peut arriver que certaines parties de moi-même paraissent incongrues. Je peux écarter ce qui ne convient pas, garder ce qui s'est révélé adéquat et inventer quelque chose de nouveau pour remplacer ce que j'ai écarté.

Je peux voir, entendre, sentir, parler et agir. J'ai des instruments me permettant de survivre, d'être proche des autres, d'être productif, de donner un sens et un ordre au monde des personnes et des choses situées à l'extérieur de moi.

Je me reconnais comme mien et par conséquent je peux me construire moi-même.

Je suis moi et je suis OK.

d'après **Virginia SATIR**
« Pour retrouver l'harmonie familiale ».