



Le bien-être: plus que l'objectif, c'est le moyen!

Quand j'ai commencé à m'aimer  
J'ai compris qu'à tout moment et en toutes circonstances  
Je suis à la bonne place au bon moment  
Et tout ce qui arrive est juste  
Depuis, je peux me sentir calme  
Aujourd'hui je sais : ça s'appelle **CONFIANCE**

Quand j'ai commencé à m'aimer  
J'ai compris à quel point ça peut faire mal aux autres  
Quand j'essaie de forcer mes désirs ou la situation  
Alors même que je sais que ce n'est ni le bon moment,  
ni la bonne personne, y compris quand cette personne c'est moi  
Aujourd'hui je sais : ça s'appelle **LACHER-PRISE**

Quand j'ai commencé à m'aimer J'ai pu reconnaître que le regret et la tristesse  
Ne sont que les signaux qui m'alertent sur le fait que je ne vis pas en accord avec ma vérité  
Aujourd'hui je sais : ça s'appelle **AUTHENTICITE**

Quand j'ai commencé à m'aimer  
J'ai arrêté de me plaindre à espérer une vie différente  
J'ai pu constater que tout ce qui arrive a pour but de me faire grandir  
Aujourd'hui je sais : ça s'appelle **MATURITE**

Quand j'ai commencé à m'aimer  
J'ai arrêté de me priver de mon temps libre  
J'ai arrêté de faire des plans sur la comète à propos de superbes projets hypothétiques de futur  
Aujourd'hui je ne fais que ce qui me plaît et me procure de la joie,  
Que ce que j'aime et ce qui fait rire mon cœur, à ma façon et à mon rythme  
Aujourd'hui je sais, ça s'appelle **HONNETETE**

Quand j'ai commencé à m'aimer  
J'ai fui tout ce qui n'était pas bon pour moi,  
Nourriture, personnes, objets, situations J'ai fui tout ce qui m'engourdissait  
Et tout ce qui m'empêchait d'être moi-même  
Au début, j'appelais ça de l'égoïsme,  
Aujourd'hui je sais : ça s'appelle **ESTIME DE SOI**

Quand j'ai commencé à m'aimer  
J'ai lâché l'idée que je devais toujours avoir raison  
Faisant cela j'ai eu moins tort...  
Aujourd'hui je vois : ça s'appelle **HUMILITE**

Quand j'ai commencé à m'aimer  
J'ai refusé de vivre plus longtemps dans le passé et de me préoccuper de mon futur  
Je vis maintenant dans l'unique moment où **TOUT** se passe  
C'est aujourd'hui de cette façon que je vis chaque jour et j'appelle cela **CONSCIENCE**

Quand j'ai commencé à m'aimer  
J'ai vu que le mental peut me rendre misérable et malade  
Je me concentre alors sur le cœur et c'est là que mon mental tient son meilleur partenaire Aujourd'hui je sais, cette  
connexion s'appelle **SAGESSE**

Il n'est pas nécessaire d'avoir peur des conflits ou des problèmes, avec les autres  
Ou avec nous même puisque même les étoiles entrent en collision  
Et ainsi construisent de nouveaux mondes...  
Aujourd'hui je sais : C'est **LA VIE !**

*Poème écrit par Charlie Chaplin, le 16 avril 1959, pour son 70<sup>ième</sup> anniversaire.  
Traduction libre Fanny Boone Vibressence*