**Voici "la déclaration d'estime de soi" de Virginia Satir, thérapeute américaine célèbre pour ses thérapies familiales systémiques. Un très joli voyage au cœur d'un Moi qu'elle nous invite à faire au fil de ces lignes.**

**Je suis Moi.**

**Dans le monde entier, il n’y a personne d’autre exactement  comme Moi. Tout ce qui vient de moi est authentiquement Moi.**

**Parce que moi seule l’ai choisi. Je possède tout ce qui me constitue : mon corps, mes sentiments, ma bouche, ma voix, toutes mes actions, qu’elles soient envers les autres ou envers moi-même.**

**Je possède mes fantasmes, mes rêves, mes espoirs, mes peurs.**

**Je possède tous mes triomphes et mes succès, tous mes échecs et mes erreurs. Parce que je possède tout ce qui est Moi, je peux me connaître intimement.**

**Ce faisant je peux m’aimer et être ami(e) avec mon Moi dans son intégralité. Je sais qu’il y a des aspects de moi-même qui me rendent complexe, et d’autres aspects que je ne connais pas. Mais tant que je suis amicale et aimante envers moi-même, je peux, avec courage et espoir, chercher des solutions aux questions que je me pose et des moyens d’en savoir davantage sur moi.**

**Quelle que soit mon apparence, quoi que je dise ou fasse, et quoi que je pense ou ressente à un moment donné, c’est authentiquement Moi.**

**Si plus tard des parties de ce qu’on a pu voir ou entendre de Moi, de ce que j’ai pensé ou ressenti s’avèrent ne plus m’aller, je peux me débarrasser de ce qui ne me va plus, garder le reste et inventer quelque chose de nouveau pour remplacer ce que j’ai jeté.**

**Je peux voir, entendre, ressentir, penser, dire et faire ce que je veux. J’ai les outils pour survivre, pour être proche des autres, pour être productive afin de donner du sens et de l’ordre dans le monde des gens et des choses à l’extérieur de Moi.**

**Je me possède, et par conséquent,  je peux me réaliser.**

**Je suis Moi et je suis bien.**

**Virginia Satir**