

PRENEZ L'ENGAGEMENT.

Moi, _____, je m'engage à abandonner l'idée d'une vie parfaite. À m'écouter, vraiment, un peu chaque jour. À accueillir chaque émotion pour ce qu'elle est : les mauvais jours m'apprennent autant que les bons. À ne jamais laisser une mauvaise semaine décider de qui je deviens. À chercher un chemin plutôt qu'un score. À me connaître un peu mieux chaque soir et à m'élever un jour à la fois. Pour qu'en regardant en arrière, je puisse me dire que chaque jour a compté.