



Texte DÉCIDER p.6 Réflexion de Jean-Guy

Action-Réaction

Prendre une décision

Élaborer un plan d'attaque

Aller de l'avant et réagir

d'une façon saine et efficace

Conviction

Dans une attitude positive, Je sais où
je veux aller. Je me mets en cause
et je planifie un futur réaliste et atteignable.

Tous scénarios deviennent possibles.

Là, c'est moi qui met en marche la machine.

J'ai décidé de quel côté je veux aller.

Je veux me lever au-dessus de la mêlée pour
réaliser mes buts.

J'ai compris ce que j'avais à comprendre de cette expérience.

Vivre le moment présent comme si cela était le dernier à vivre.

Accepter ce qui arrive, l'apprécier.

Je reste en contact avec mes émotions, ça m'aide à statuer clairement

les décisions que j'ai à prendre. Dans le passé je me méfiais,
je ne faisais pas confiance, point.

Mes problèmes c'était mon affaire, je me débrouillais avec.

Je suis capable maintenant de demander et d'accepter de l'aide.

C'est un gros changement ça. C'est toute une démarche que j'ai fait.

Je renais, je me façonne de façon positive et intelligente.

Texte de Jonathan

Chaque jour est un nouveau défi
Faut finir par lui dire Merci
Pour pas se laisser piquer au vif
Faut se battre et rester positif.
Ne te laisse pas envahir
Tu pourrais en mourir
On doit se battre contre le courant
Se débattre, c'est ça l'important

On peut changer son destin
Y a juste toi qui peut y mettre fin
On doit continuer à avancer
S'accrocher pour pouvoir s'envoler

Un combat quotidien
Où on doit y laisser du sien
On doit décider dans quel camp
Si tu veux revoir le printemps

Développer cette passion
En passant à l'action
Pour vivre cette liberté
Et arrêter de se sentir coincé

Seul toi tu peux décider
C'est ça la liberté
Même enfermé

Le TEMPS FINIT PAR PASSER !