

CITATIONS POUR LE RÉTABLISSEMENT



CITATIONS POUR LE RÉTABLISSEMENT

La rubrique “**Citations choisies**” reprend des citations sélectionnées et/ou rédigées par des usagers en santé mentale. Elles ont en commun d’être stimulantes pour le parcours de rétablissement.

La rubrique “**Citations personnelles**” vous permet de noter les citations que vous trouvez au fil de vos lectures et qui peuvent vous motiver dans votre parcours de rétablissement.



CITATIONS CHOISIES

Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir, et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.
(Jacques Brel)

A force de me planter, je vais finir par devenir une jolie fleur.

Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser. (Coluche)

Quand j'ai dit que j'étais « normal », j'ai peut-être exagéré un peu !

Le bonheur c'est lorsque vos actes sont en accord avec vos paroles (Gandhi)

Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière. (Abbé Pierre)

Je ne veux pas d'une vie parfaite, je veux une vie heureuse.

Les vrais amis t'aiment pour ce que tu es et non pour ce qu'ils veulent que tu sois.
(Ted Rall)

La vie est un cadeau dont je défais les ficelles chaque matin, au réveil. (Christian Bobin)

Le rire c'est comme les essuie-glaces, ça n'arrête pas la pluie mais ça permet d'avancer.
(Gérard Jugnot)

Rien ne sert de courir, il suffit de partir à point. (Lafontaine)

Vis comme si l'instant le plus important de ta vie était le moment que tu vis maintenant.

La rubrique "Citations choisies" reprend des citations sélectionnées et/ou rédigées par des usagers en santé mentale. Elles ont en commun d'être stimulantes pour le parcours de rétablissement.

Fais ce qui est bien pour toi, car personne ne le fera à ta place.

Ne regrettez pas le passé, ne spéculiez pas sur l'avenir vivez pleinement le présent.

Mille victoires sur mille ennemis ne valent pas une victoire sur soi-même. (Bouddha)

N'attendez pas d'être heureux pour sourire, souriez pour être heureux.
(Edward L. Kramer)

Faites quelque chose et si ça ne réussit pas, essayez autre chose. (Franklin D. Roosevelt)

Un mot d'encouragement lors d'un échec vaut autant qu'une heure d'éloges après un succès.

N'oubliez jamais : Vous n'êtes pas né(e)s pour plaire mais pour vivre une vie qui vous plaît.

Un jour, j'irai vivre en théorie, parce qu'en théorie tout se passe bien.

Essayer peut déjà être une fierté pour toi.

Vis ce jour présent car demain est un autre jour.

L'important ce ne sont pas tant mes succès que le nombre de fois où je suis tombé et où je me suis relevé à nouveau. (Nelson Mandela)

Tu peux laisser ton sourire changer les gens, mais ne laisse pas les gens changer ton sourire.



CITATIONS CHOISIES

Ne laisse jamais une mauvaise période te faire croire que tu as une mauvaise vie.

Votre vie ne s'améliore pas par hasard, elle s'améliore par le changement (Jim Rohn)

Quoi qu'il arrive, crois en la vie, crois en demain, crois en ce que tu fais.
(Christine Gimello)

Quand je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serais grand. J'ai répondu « heureux ». Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question. J'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie. (John Lennon)

Évitez les gens négatifs : ils ont toujours un problème pour chaque solution.

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent de bonheur.

Toi seul est ton propre maître, c'est de toi que l'impulsion doit venir.

Nouvelle vie... en cours de téléchargement...

Si le « Plan A » ne marche pas, il reste encore 25 lettres dans l'alphabet !

Je ne suis pas parfait(e) mais je n'existe qu'en édition limitée.

Ceux qui pensent que c'est impossible sont priés de ne pas déranger ceux qui essaient.

Mouvement, effort pour retrouver l'équilibre.

De tout l'espoir que je peux ressentir, le rétablissement ne peut que venir.

Rien n'est jamais tracé d'avance, tout peut se modifier en cours de route. (Bill Marcherin)

La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre. (Gandhi)

Cette journée ne reviendra jamais. Vis la pleinement.

Ne vous endormez pas en pensant qu'une chose est impossible, vous risqueriez d'être éveillé par le bruit qu'un autre ferait en l'accomplissant.

Optimiste et pessimiste sont également nécessaire à la société. L'optimiste invente l'avion, le pessimiste invente le parachute.

Je ne suis pas encore là où j'aimerais être. Mais, heureusement, je ne suis plus là où j'étais avant. (Franck Nicolas)

Ne cherchez pas la faute, cherchez la solution. (Henry Ford)

Le bonheur ce n'est pas d'avoir ce que vous désirez mais d'aimer ce que vous avez. (H. Jackson Brown)

Les défis contribuent à augmenter la confiance en soi ainsi que l'estime personnelle.

Chaque jour apporte un nouvel espoir.

Ce n'est pas ce que nous sommes qui nous empêche de réaliser nos rêves, c'est ce que nous croyons que nous ne sommes pas. (Émile Victor)

L'échec n'est qu'un changement temporaire de direction qui te remet directement sur le chemin de la réussite. (Dennis Waitley)



CITATIONS CHOISIES

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, mais parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.

Un oiseau assis sur une branche n'a jamais peur que la branche casse, parce que sa confiance n'est pas dans la branche mais dans ses propres ailes. Croyez toujours en vous-même !

Il suffit d'une minute pour changer votre attitude et avec cette minute, vous pouvez changer toute votre journée.

La vie est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.
(Albert Einstein)

Il y a des jours avec et des jours sans... et les jours sans, il faut faire avec.

Si tu n'essaies jamais, tu ne réussiras jamais....Si tu essaies, tu risques de t'étonner toi-même.

Ne laisse jamais un faux pas mettre fin à ton voyage.

Sème chaque jour une graine de doute, arrose-la d'une goutte de confiance, entoure-la de chaleur. Et fais preuve de patience !

J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. (Voltaire)

Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous.

Ne vous trompez pas entre ma personnalité et mon attitude. Ma personnalité est « qui je suis », mon attitude dépend de « qui vous êtes ».

L'espoir te donne des ailes.

Heureux soient les fêlés car ils laissent passer la lumière. (Michel Audiard)

La chute n'est pas un échec, l'échec, c'est de rester là où on est tombé. (Socrate)

L'art de l'usager consiste à distraire la maladie pendant qu'il s'emploie à s'en séparer.

Pluie ou pas, le soleil est toujours là, même si on ne le voit pas. Alors, vas-y, rétablis toi, relèves toi et relèves la vie.

Ne demeure pas dans le passé, ne rêve pas du futur, concentre ton esprit sur le moment présent.

Le premier pas pour atteindre son objectif, c'est de se mettre en route.

Ne jugez pas chaque journée par vos récoltes, mais par les graines que vous avez plantées. (Robert Louis Stevenson)

C'est une chose de penser que l'on est sur le bon chemin, une autre de croire que ce chemin est le seul.

Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir. (Henri Matisse)

Un jour, j'ai essayé d'être « normal(e) »... les pires minutes de ma vie !

Je me fous de ce que vous pensez de moi. Sauf si vous pensez que je suis génial(e), dans ce cas-là, vous avez raison ! ;-)

