

N'ayez pas peur  
des  
**changements**.  
ils mènent à un  
nouveau  
départ.

Le  
**moment présent**  
est la  
piste désignée  
à tout  
nouveau départ.

Louis-Marie Parent

Il est grand temps  
de rallumer  
les étoiles.

Guillaume Apollinaire

Le temps viendra où vous  
croirez que  
**tout est fini.**  
  
C'est alors que  
tout  
commencera.

Jl ne faut pas avoir  
peur de tout  
**recommencer.**  
  
C'est l'opportunité de  
reconstruire  
ce que l'on veut  
vraiment.

**Tu ne peux  
commencer  
le prochain  
chapitre  
de ta vie  
si tu relis  
sans cesse  
le dernier.**

Un  
nouveau départ  
n'est  
pas un endroit,  
c'est  
un état d'esprit.

Vous êtes maître  
de votre vie  
et qu'importe  
votre prison,  
vous en avez les clés.

Hervé Desbois

**L'inattendu  
m'attend...**

Faites comme l'arbre,  
**changez vos feuilles**  
mais  
**gardez vos racines**  
**changez vos idées**  
mais  
**gardez vos principes.**

Victor Hugo

La beauté d'un arbre est visible à son feuillage, mais sa vraie nature se voit dans ses racines.

Fais des difficultés de la vie un terreau qui renforce tes racines.

Chacun a son **monde**, le tout est de planter ses racines **dans la terre qui nous convient.**

Marc Levy

**Les tempêtes donnent des racines plus profondes aux arbres.**

Plus les racines sont **profondes**, plus les **branches** sont **porteuses**.

Juliette Binoche

LA VIE est comme un arbre et LES RACINES sont **sa conscience**. Lorsque nous PRENONS SOIN DES RACINES, L'ARBRE EN ENTIER s'en porte MIEUX.

Deepak Chopra

Lorsque les **RACINES SONT SOLIDES**, il n'y a aucune raison D'AVOIR PEUR DU VENT.

Ne renions jamais D'OÙ NOUS VENONS, nous y retournerons un jour.  
**IL N'Y A PAS D'ARBRE QUI VIVE SANS RACINES.**

Patrick Louis Richard

Ouvrez vos bras  
au changement,  
mais ne laissez  
pas s'envoler  
vos valeurs.

Dalai Lama

LES VALEURS  
SONT LE SENS  
QUE L'ON CHOISIT  
DE DONNER  
À SA VIE.

Jean-paul Sartre

N'essayez pas  
d'avoir  
du **succès**  
mais  
**de la valeur.**

Albert Einstein

Le bonheur  
est  
un état d'esprit  
qui procède de  
l'accomplissement  
de vos  
valeurs.

Ce n'est pas difficile  
de  
prendre des décisions  
une fois que  
tu sais quelles sont  
tes valeurs.

Roy Disney

La façon  
dont tu traites  
les autres  
est un reflet direct de  
la façon  
dont tu te sens envers  
toi-même.

Paulo Coelho

La vraie valeur  
d'un homme réside,  
non dans  
ce qu'il a,  
mais dans  
ce qu'il est.

Dalai Lama

DEVIENS CELUI QUE TU ES.  
FAIS CE QUE TOI SEUL  
PEUT FAIRE.  
SOIS LE MAÎTRE  
ET LE SCULPTEUR  
DE TOI-MÊME.

Friedrich Nietzsche

va prendre  
tes leçons  
dans la  
Nature.

Léonard de Vinci

On devient  
plus **fort**  
en prenant  
conscience  
de ses  
**faiblesses**

Jean-Pierre Trudel

Tout comme  
**l'alchimiste**  
qui transforme le  
plomb en or,  
transforme  
les **faiblesses**  
en **forces!**

Josette Sauthier

La **FORCE**  
ne vient pas  
d'une  
**CAPACITÉ PHYSIQUE**  
mais d'une  
**INDOMPTABLE**  
**VOLONTÉ.**

Gandhi

Ta douleur  
d'hier  
est  
ta force  
d'aujourd'hui.

Paulo Coelho

La **FORCE**  
d'un homme  
naît de la  
**CONNAISSANCE**  
de sa propre  
**FAIBLESSE.**

David Gemmell

Au cœur de  
la difficulté  
se trouve  
l'opportunité.

Albert Einstein

Jamais  
personne n'est  
devenu fort en  
désignant  
la faiblesse  
des autres.

Irvin Himmel

La vie n'est pas  
d'attendre  
que **les orages**  
**passent**, c'est  
d'apprendre à  
**danser sous**  
**la pluie.**

Sénèque

Chaque relation  
nourrit  
une force  
ou  
une faiblesse  
en nous.

Sois  
à toi-même ton  
propre refuge.

Sois à  
toi-même  
ta propre  
lumière.

Bouddha

Il est en toi  
**une tranquillité,**  
un **sanctuaire** où  
tu peux te  
retirer en tout  
temps et  
**être toi-même.**

Hermann Hesse

Arrête d'avoir  
peur de la  
tempête.  
Construit ton  
propre abri.

Yasmin Mogahed

Souviens-toi,  
l'entrée du  
sanctuaire  
est en toi.

Rumi

Je trouve  
refuge  
dans mon  
être  
intérieur

Aujourd'hui  
je vais dans  
**mon temple**  
**intérieur,**  
non pour prier  
mais pour  
écouter.

*La paix vient  
de l'intérieur.  
Ne la cherche  
pas à  
l'extérieur.*

Bouddha

cherche au plus  
profond de ton  
être un refuge  
pour t'exiler et  
te ressourcer.

Christelle Jouvenaux

La solitude peut  
être à l'origine de  
**la plus belle**  
**rencontre...**

Celle de  
soi-même.

Khalil Gibran

Le **CORPS**  
a besoin de  
repos,  
l'**ESPRIT** a  
besoin de paix  
et le **CŒUR** a  
besoin de joie.

En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux.

Marc Aurèle

Agir librement c'est prendre possession de soi

Bergson

**La vie heureuse est celle qui s'accorde avec sa propre nature.**

Sénèque

Ne crains pas la **solitude** lorsqu'elle croise ton chemin.  
Elle te donne l'occasion de **te retrouver** avec toi-même et de **te fortifier**.

Vous, autant que n'importe qui dans cet univers, méritez votre amour et votre affection.

Bouddha

Profite des rayons du **SOLEIL** pour **réchauffer ton âme** et des gouttes de **PLUIE** pour **purifier ton être**.

Lyse Tremblay

Rien ni personne ne peut vous apporter la paix, le bonheur, la sérénité, à part **vous-même**.

Ralph Waldo Emerson

Parfois, tu as seulement besoin de **respirer, de faire confiance à la vie et de lâcher prise!**

Pour prendre  
son *envol*,  
il faut découvrir  
ce qui nous donne  
des *ailes*.

Le plus grand  
**explorateur**  
sur cette terre ne fait  
pas d'aussi longs  
voyages que celui qui  
descend au fond de  
**son cœur.**

Julien Green

Avant d'être  
quelqu'un  
pour les autres,  
tu dois être  
quelqu'un  
pour  
toi-même.

Tu n'y  
verras  
clair qu'en  
regardant  
en toi.

Carl Jung

Qui regarde à  
l'extérieur  
rêve.  
Qui regarde à  
l'intérieur  
se réveille.

Carl Jung

*Cultive  
en toi  
ce qui  
te le  
permet.*

L'introspection  
est l'école  
de la  
sagesse.

Baltasar Gracian

Le temps passé en  
introspection n'est  
jamais perdu.  
C'est  
un rendez vous  
intime avec **soi**.

**Introspection.**  
Regarder en  
arrière pour que la  
vue devant nous  
soit encore plus  
dégagée.

Mon cheminement  
a toujours été un  
**équilibre**  
entre  
le **chaos**  
et l'**ordre**.

Philippe Petit

L'**équilibre**,  
c'est se  
sentir à sa  
place.

Lewis B. Smedes

On a tous besoin  
**d'équilibre**  
pour retrouver la  
**sagesse**,  
nettoyer et se  
défaire des choses  
du passé.

Jenny Sindi

La *lumière* a sa  
part d'*ombre* et  
*l'obscurité* sa part  
de *lumière*.  
C'est l'**équilibre**  
entre les deux qui  
crée l'**harmonie**.

Donachy Ladouceur.

**Le bonheur**  
est un délicat  
**équilibre**  
entre ce que  
**l'on est** et  
ce que l'**on a**.

La **solitude** est  
nécessaire pour  
reprendre  
**l'équilibre**,  
et faire le point  
avec  
**soi-même**.

Henri-Frédéric Amiel

Quand le  
*sentiment* et  
*la raison*  
sont  
équilibrés,  
on est **libre**.

Osho

La clé  
pour garder  
son équilibre  
est de savoir  
quand on l'a  
perdu.

**Équilibre.**  
Stabilité  
trouvée  
au centre  
de  
**l'acceptation**

**La connaissance de soi**  
est  
une **naissance**  
à sa propre  
**lumière**,  
à son propre  
**soleil**.

Marie Madeleine Davy

**Le plus grand voyageur**  
n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait **une seule fois le tour de lui-même.**

Gandhi

L'art de la **connaissance**, c'est de savoir ce qui doit être ignoré.

Rumi

Il faut apprendre **ses langues intérieures**, car une grande partie de la vie se passe entre **soi et soi-même**.

Jean-Louis Servan-Shreiber

**La connaissance de soi**  
est le **commencement de la sagesse.**

Aristote

Au-delà de la difficulté à se **dire soi-même**, il y a la difficulté plus grande encore à **être soi-même**.

Virginia Woolf

Pour savoir qui tu es, écoute ton silence.

Celui qui n'est jamais seul ne se connaît plus lui-même.

Paulo Coelho

**Apprendre à se connaître,** c'est **transformer le voile** qui recouvre la lumière en **miroir**.