TA VOIX COMPTE · BONUS 2

LES MOTS LIBÈRENT

Les phrases de Ta Voix Compte à garder près de toi

WILLIAM ANGORA

« Quand les mots te manquent, reviens à ceux qui t'ont touché(e). »

COMMENT UTILISER CE RECUEIL

Ce recueil rassemble 42 phrases tirées de *Ta Voix Compte*, classées en 7 thèmes. Ouvre-le quand :

- tu doutes de ta valeur ;
- tu hésites à parler ;
- tu as besoin de courage ;
- tu veux te reconnecter à ta vérité.

Lis une phrase par jour. Ou ouvre-le au hasard et laisse le message venir à toi. Recopie celle qui te parle dans un carnet, enregistre-la en note vocale, ou envoie-la à quelqu'un qui en a besoin aujourd'hui. Le chapitre d'où vient chaque phrase est indiqué, pour retrouver la suite dans le livre.

THÈME 1

LE SILENCE

> *« Au fond, tu n'as pas peur de parler : tu as peur d'être vu(e). »*
>
> CHAPITRE 1

> *« Ton silence n'était pas une faiblesse : c'était ta façon de te protéger, à un moment où tu n'avais pas d'autre choix. »*
>
> CHAPITRE 1

> *« La peur veut t'éviter le rejet des autres. Ce qu'elle ignore, c'est que le prix du silence, c'est le rejet de soi. »*
>
> CHAPITRE 1

> *« On protège sa voix comme on protège une cicatrice. »*
>
> CHAPITRE 1

> *« Quand la bouche se ferme, c'est le corps qui finit par parler. »*
>
> CHAPITRE 3

> *« Il vient toujours un moment où le silence n'apaise plus : il étouffe. »*
>
> CHAPITRE 3

> *« À force de te taire, tu ne protèges pas la paix, mais la peur. »*
>
> CHAPITRE 2

« Beaucoup de personnes ne manquent pas de voix, elles manquent de permission. »

CHAPITRE 4

THÈME 2

LE REGARD DES AUTRES

> *« La vérité, c'est que même parfait(e), tu seras jugé(e). »*
>
> CHAPITRE 2

> *« Le jugement des autres n'est pas un miroir fidèle : c'est un reflet de leur propre monde intérieur. »*
>
> CHAPITRE 2

> *« Le perfectionnisme, lui, est la peur déguisée en exigence. »*
>
> CHAPITRE 2

> *« Tant que tu penses que les autres détiennent la clé de ton image, tu restes prisonnier(e) d'un regard qui n'existe pas. »*
>
> CHAPITRE 12

> *« Tu ne pourras jamais plaire à tout le monde, mais tu pourras toujours être celle ou celui que tu es vraiment. »*
>
> CHAPITRE 12

> *« Les gens n'ont pas besoin de ton image parfaite, ils ont besoin de ta présence entière. »*
>
> CHAPITRE 12

THÈME 3

ÊTRE VRAI(E)

> *« La honte se dissout quand tu oses parler de ce que tu es, et non de ce que tu crois devoir être. »*
>
> CHAPITRE 1

> *« Se libérer, ce n'est pas parler plus fort, c'est parler plus juste. »*
>
> CHAPITRE 4

> *« Le monde n'a pas besoin de ta version atténuée. »*
>
> CHAPITRE 4

> *« La vérité ne blesse pas, elle libère. »*
>
> CHAPITRE 3

> *« Ta voix n'est pas née pour être parfaite. Elle est née pour être authentique. »*
>
> CHAPITRE 6

> *« Cherche simplement à être vrai(e), parce que les mots du cœur ne sont jamais maladroits. »*
>
> CHAPITRE 6

> *« Être vulnérable, ce n'est pas rouvrir tes blessures, c'est les transformer en lumière. »*
>
> CHAPITRE 7

THÈME 4

OSER MALGRÉ LA PEUR

> *« Là où tu as peur de parler, c'est souvent là que ta voix t'attend. »*
>
> CHAPITRE 4

> *« Le courage n'est pas une émotion. C'est une décision, celle de ne plus attendre que les conditions soient parfaites pour exister. »*
>
> CHAPITRE 4

> *« Si tu attends de ne plus avoir peur avant de parler, tu ne parleras jamais. »*
>
> CHAPITRE 7

> *« Le courage, ce n'est pas de ne plus trembler, c'est de parler malgré les tremblements. »*
>
> CHAPITRE 12

> *« Oser être vu(e), ce n'est pas une performance, c'est une offrande. »*
>
> CHAPITRE 12

> *« Le moment où tu cesses de vouloir mériter ta place est celui où tu commences pleinement à exister. »*
>
> CHAPITRE 9

> *« La vérité, c'est que tu es déjà légitime. »*
>
> CHAPITRE 9

> *« Tes blessures ne t'ont pas brisé(e) : elles t'ont initié(e). »*
>
> CHAPITRE 5

THÈME 5

UN PAS APRÈS L'AUTRE

> *« L'action imparfaite repose sur une vérité simple : faire un peu maintenant vaut mieux que rêver de beaucoup plus tard. »*
>
> CHAPITRE 10

> *« Chaque fois que tu attends que tout soit parfait, tu choisis inconsciemment l'immobilité. »*
>
> CHAPITRE 10

> *« Les petits pas ne sont pas des pas « moindres » : ce sont les seuls qui durent vraiment. »*
>
> CHAPITRE 11

> *« C'est cela, la fidélité à soi : continuer à nourrir même quand personne ne regarde. »*
>
> CHAPITRE 15

> *« Ta voix compte, mais ta constance la rendra inoubliable. »*
>
> CHAPITRE 20

THÈME 6

LE SILENCE CHOISI

> *« La puissance d'une voix ne se mesure pas à son volume, mais à la paix d'où elle émane. »*
>
> CHAPITRE 14

> *« La parole a besoin du silence comme la musique a besoin du vide entre les notes. »*
>
> CHAPITRE 16

> *« Le silence ne tue pas la voix : il la purifie. »*
>
> CHAPITRE 16

> *« Le silence que tu choisis devient ton refuge, et celui que tu subissais devient ton enseignant. »*
>
> CHAPITRE 16

THÈME 7

TA VOIX POUR LES AUTRES

> *« Dans ce monde si bruyant, ton authenticité est peut-être la voix que quelqu'un attend pour se relever. »*
>
> CHAPITRE 5

> *« Chaque fois qu'une personne ose se montrer telle qu'elle est, une autre guérit. »*
>
> CONCLUSION

> *« Ne cherche pas les mots parfaits : cherche les mots vrais. »*
>
> CONCLUSION

> *« Le monde n'a pas besoin de plus de bruit, mais de voix vraies. »*
>
> CONCLUSION

MA PHRASE

CELLE QUE JE GARDE

À RECOPIER À toi

LA PHRASE QUI ME PARLE LE PLUS AUJOURD'HUI

Recopie-la ici, puis écris pourquoi elle te touche :

Ta voix compte.

WILLIAM ANGORA