

# 7 CARACTÉRISTIQUES DES PERSONNES ÉMOTIONNELLEMENT

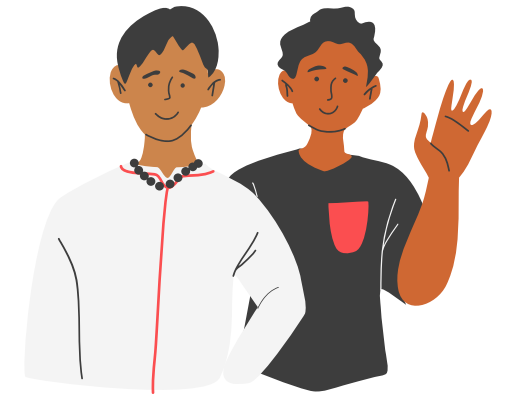
## MATURES

### 1) ELLE EST RÉALISTE.

Elle voit les problèmes et tente de les **résoudre** (plutôt que se focaliser sur la manière dont les choses devraient être ou sur ce que les autres auraient dû faire). Une personne émotionnellement mature est capable de réfléchir en comprenant le point de vue de l'autre, en envisageant les choses sous un angle différent, mais sans se couper des messages portés par ses émotions. Elle accepte ses émotions ainsi que celles des autres et elle recherche d'autres moyens de gratification en cas de **déception**, ainsi que d'autres stratégies pour satisfaire ses besoins.

### 2) ELLE EST FIABLE.

Elle possède un sens du soi bien intégré, une **estime de soi** saine. Sa constance fait d'elle une personne fiable et, par conséquent, de **confiance**. Elle est capable de considérer une **bourde** comme une simple erreur et non un signe de rejet.



### 3) ELLE EST RESPECTUEUSE.

Elle traite les autres avec respect et fait attention aux autres avec une conscience de l'individualité **d'autrui** (goûts différents, pensées différentes, croyances différentes...) Elle tient compte des **limites** de chacun en cherchant la connexion et l'intimité (plutôt que l'intrusion et la transparence).

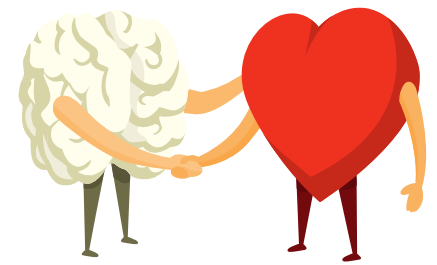


### 4) ELLE PRATIQUE L'ÉCHANGE RÉCIPROQUE.

Elle **aide** volontiers mais demande aussi à recevoir de l'attention et de l'aide quand elle en a elle-même besoin. Elle ne laisse pas un déséquilibre entre **don et contre-don** s'installer à long terme. L'échange réciproque passe également par l'ouverture aux idées d'autrui et par le compromis. Une personne émotionnellement mature accepte d'être **influencée**.

### 5) ELLE SAIT RÉGULER SES ÉMOTIONS.

Elle ne s'octroie pas des droits en les justifiant par ses émotions (par exemple avec du chantage affectif). Elle prend l'initiative de mettre un **terme au conflit** plutôt que bouder, s'isoler, attaquer ou humilier. Elle peut avoir besoin de **temps pour se calmer** avant d'être capable de discuter. Elle se donne le droit d'éprouver **toute la palette des émotions humaines**.



### 6) ELLE PREND L'AUTRE AU SÉRIEUX.

L'**empathie** et la qualité de l'écoute d'une personne émotionnellement mature font sentir autrui en sécurité. Autrui a en effet l'impression d'être réellement rejoint, écouté, entendu et compris.



### 7) ELLE SAIT RIRE (Y COMPRIS D'ELLE-MÊME).

Elle possède un bon sens de l'humour et l'utilise pour renforcer les liens avec les autres; l'humour est une forme de **jeu égalitaire**. Les personnes émotionnellement **immatures** imposent l'humour aux autres, et continuent à faire des blagues même quand les autres expriment qu'elles ne sont pas drôles. Elles ont tendance à rire **aux dépens** des autres en se moquant (ce qui leur permet de gonfler leur égo puisque les autres sont rabaissés).



Avec ces éléments en tête, nous pouvons cheminer vers de **nouvelles habitudes relationnelles** pour des relations authentiques et satisfaisantes, à la fois en s'entourant de personnes avec une maturité émotionnelle qu'on estimera suffisante, en cultivant notre **propre maturité émotionnelle** et en élevant nos **enfants** dans cette optique.