



QUEL ÂGE AVEZ-VOUS VRAIMENT ?

Devenir mature émotionnellement, c'est devenir conscient des choix que nous faisons et de l'impact de ces choix.

par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

Lucie lance l'assiette de Marc à la poubelle, et fait une crise digne d'un grand théâtre. À cause d'un bris à la ferme, celui-ci n'est pas entré à l'heure pour dîner. « *C'est ta faute ! Tu sais que je ne supporte pas les retards !* »

Pierre est invité à aller prendre une bière avec des copains et, pour la dixième fois, il reviendra au petit matin, ivre au volant de sa voiture. Et ce, malgré que sa conjointe ne tolère plus ces comportements et que sa vie de couple est menacée. « *C'est à cause de mes copains, ils ont insisté.* »

Jean-Luc, dont la situation financière est très fragile, entre chez le concessionnaire pour acheter une pièce de tracteur. Il en ressortira avec un tracteur neuf. « *C'est à cause du vendeur, il a tellement le tour.* »

Qu'ont tous ces gens en commun ? Ils ont probablement un bas niveau de maturité émotionnelle. Nous ne sommes pas émotionnellement matures parce que nous atteignons un certain âge, parce que nous sommes instruits, parce que nous avons un travail, parce que nous sommes mariés et parents, parce que nous avons une entreprise prospère, ou parce que nous gagnons des prix. On peut être à la tête d'une multinationale et être complètement immature émotionnellement. Les critères de réussite sociale ne déterminent en rien la maturité émotionnelle.

La maturité émotionnelle est un choix conscient d'être responsable de notre impact sur les autres et sur le monde, c'est-à-dire d'être redevable de notre attitude, de ce que nous disons et de ce que nous faisons. Les gènes et les hormones conditionnent les enfants et les adolescents. Cependant, après l'adolescence, nous devons choisir consciemment la maturité. Si nous ne faisons pas ce choix, nous restons au niveau d'immaturité émotionnelle d'un adolescent, malgré tous les « succès » matériels que nous pouvons remporter.

Les enfants et les adolescents attendent d'être pris en charge de manière inconditionnelle, demandent un traitement de faveur et se plaignent que la vie ne corresponde pas à leurs demandes. Ils sont impulsifs et font des crises lorsqu'ils n'ont pas ce qu'ils veulent. Qu'en est-il chez certains adultes ?



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

« Si seulement mon mari était plus respectueux, me comprenait davantage et était moins traîneux, je serais tellement plus heureuse. »

« Si seulement ma femme était plus travaillante et plus chaleureuse, je ne serais pas tenté par cette autre femme. »

« Si seulement mon patron était plus humain, je serais plus motivé. »

« Si seulement mes employés étaient plus motivés, je serais plus humain et moins colérique. »

« Si seulement mon enfant était plus travaillant, je me fâcherais moins souvent. »

« Si seulement mon père se fâchait moins souvent, je serais plus travaillant. »

Bref, devenir plus mature, c'est :

- comprendre comment je me limite inutilement dans cette position ;
- comprendre comment je peux, par choix, affronter et mettre fin à ces limites ;
- reconnaître, accepter et reprendre possession de la part dont je suis entièrement responsable : mes émotions, mes pensées, mes paroles et mes actions ;
- accepter les situations de vie pour lesquelles je ne peux vraiment rien changer.

Donc, avant de parler ou d'agir, demandez-vous : est-ce qu'un enfant ou un adolescent ferait cela ? Si la réponse est oui, c'est peut-être le signe qu'il y a place à un peu plus de maturité.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Janvier 2008



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0