

# LA MATURITÉ ÉMOTIONNELLE

« *Je comme unique* », par Jeanne Farmer  
(Editions Empreinte, 2006)

Il y a toujours **un élément d'idolâtrie** dans nos relations. Nous cherchons auprès des autres, surtout auprès de nos proches, ce que Dieu seul est en mesure de nous donner : une acceptation totale, un sens à notre vie, la sécurité, une direction, la validation de nos opinions.. Nos relations sont surchargées exactement dans la mesure où nous avons **ces attentes**. Nous demandons aux autres de satisfaire nos besoins ou alors nous essayons aussi de satisfaire ces mêmes besoins chez les autres. Le degré de dépendance et l'aspect de l'idolâtrie est le même dans les deux cas. Quand nous nous sentons responsables du bien-être de ceux que nous aimons, *nous prenons la place de Dieu* dans leur vie. Il n'est pas rare aussi que des parents tiennent leurs enfants et leur conjoint pour responsables de leur bien-être, sous peine de réactions négatives. Nous constatons ici qu'il s'agit de l'idolâtrie, de la **dépendance émotionnelle**, dont nous avons tous hérité, à des degrés divers, d'Adam et Ève.

Les familles qui ont le plus de difficultés de toutes sortes sont précisément celles qui manifestent le plus cette confusion et cette dépendance. Elles confondent la fusion émotionnelle avec l'amour. Ces familles font peser un grand poids sur tous leurs membres, en plus du stress que la vie leur procure. **La question importante pour la maturité, c'est de savoir dans quelle mesure on sait à la fois être proche et accepter les différences, et à la fois dire la vérité et exprimer l'amour.** Il ne s'agit pas d'accepter les différences en restant distant, ni d'être proche en faisant comme s'il n'y en avait pas.

Donc, la source des difficultés de relations entre deux personnes qui sont proches (mari, femme, parent et enfant, frère et sœur ou amis proches), vient de **cette zone d'indifférenciation**. Car si nous étions parfaitement différenciés, nos différences subsisteraient, mais nous serions parfaitement objectifs et capables de négocier avec nos différences sans que cela devienne émotionnel. Mais avec nos proches, *nous perdons notre objectivité, et nous réagissons émotionnellement*. Notre degré de réactivité dépend de notre degré d'indifférenciation, c'est-à-dire de la mesure de notre dépendance émotionnelle à l'égard de l'autre. A la base, c'est **la peur de la séparation** qui nous tient en esclavage.

## LA MATURITÉ ÉMOTIONNELLE FAIT PARTIE DE LA MATURITÉ SPIRITUELLE !

**Elle s'acquiert par la différenciation de soi, en plus de l'amour pour Dieu et pour les autres.** Il s'agit d'une sagesse qui nous permet d'être plus utiles, plus efficaces, dans nos efforts pour aimer.

# LA DIFFÉRENTIATION DE SOI

Dans la vie de chaque personne, une des tâches principales est de développer une identité individuelle distincte de celle de sa mère, de son père, et du reste de sa famille. Le degré de séparation de notre identité et la capacité d'être nous-mêmes dans nos relations proches s'appelle « différenciation de soi ». Nous ne réussissons que partiellement cette séparation, et le degré de différenciation dépend principalement de nos parents. Il nous reste à tous **un certain degré de fusion ou d'immaturité** à l'âge adulte, et sans effort de différenciation, cela ne changera plus.

**LA FUSION est l'ennemie de la vraie intimité** : c'est croire profondément que pour être proches il faut être semblables. Or, **Dieu nous a créés différents**. Mais dans la mesure où nous croyons que nos différences sont une menace pour la relation, nous aurons tendance à les gommer, à essayer d'être *ce que l'autre souhaite* que nous soyons, et notre relation ne sera pas complètement authentique. **L'intimité**, au contraire, grandit avec notre capacité de nous accepter les uns les autres tels que nous sommes vraiment.

*Qu'est-ce qui nous donne la force d'agir différemment de nos traditions familiales, d'assumer nos responsabilités et pas celles de nos proches ?*

Pour répondre à cette question, **il faut trouver une motivation plus profonde que l'influence familiale** :

## **LA VOIX DE DIEU dans notre vie**

Il faut chercher à comprendre ce qu'il veut pour notre vie, et à écouter cela plus que toutes les autres « voix » qui essayent de nous dire qui nous sommes et quel est le sens de notre vie.

Notre entourage nous donne toujours une image plus ou moins déformée de nous-mêmes et de ce que nous devrions être. **Seul Dieu sait quel est notre véritable destin, le genre de personne que nous sommes appelés à devenir dans la ressemblance avec le Christ**. C'est pour cela que Jésus dit que celui qui ne le préfère pas à son père, sa mère, et toute sa famille ne peut être son disciple. **C'est cette voix de Dieu, par sa Parole et le Saint-Esprit, qui nous guide et nous donne la force de changer** par rapport à cet héritage que nous avons reçu de notre famille d'origine.