

<https://perceptionsautistes.ca/>



# Maturité : les grandes lignes

## Comment améliorer sa maturité ?

Avec les avis de quelques personnes qui m'ont permis de rédiger ce document.

De modifier mes concepts initiaux d'empathie et écoute active vers l'attention.

Merci Spécial à vous trois : Simon de Bergerac TDAH, Benoit autiste et Angélique Lafrance autiste traductrice qui m'ont souligné que l'attention est volontaire.

Si quelque chose est volontaire c'est que nous pouvons l'influencer, le réfléchir et choisir comment agir, contrairement aux deux concepts initiaux.

Je voudrais également remercier Hunterxgto et Chessman444 qui m'ont aidé à la conception des images sur Canva et qui m'ont fourni leurs avis précieux!

Les pictogrammes sont une gracieuseté de <https://www.pictoselector.eu/>

<https://perceptionsautistes.ca/>



Concentrer son attention et son intérêt (à soi et aux autres) afin de répondre aux besoins :

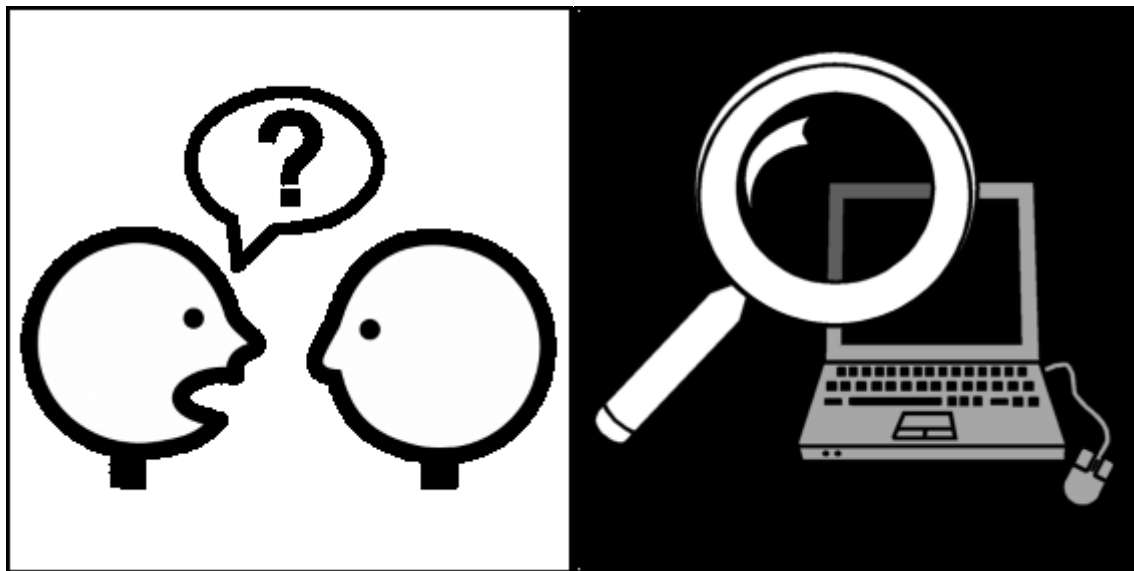


Image : [www.canva.com](http://www.canva.com)

<https://perceptionsautistes.ca/>

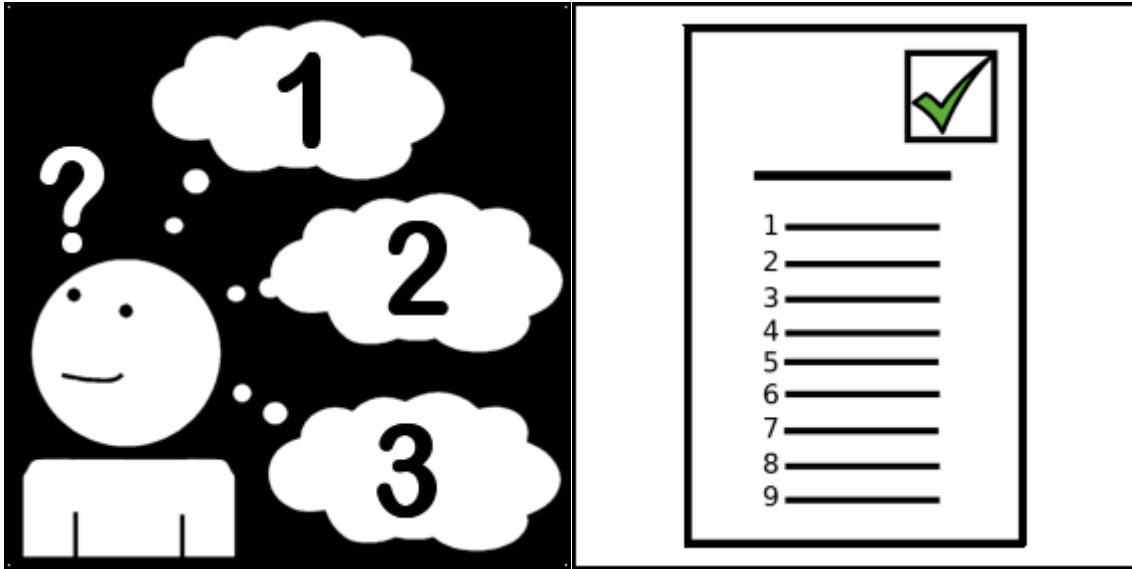


S'informer :



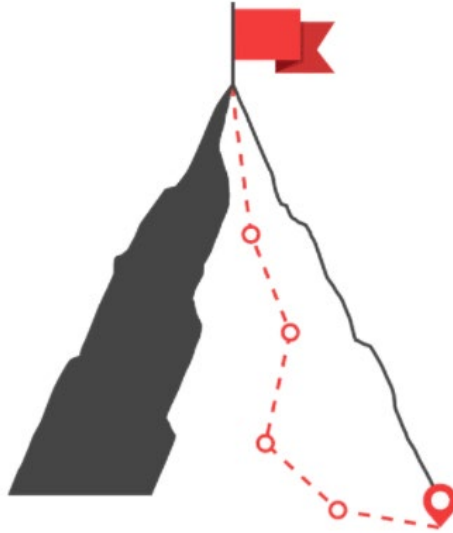
Prendre du recul, un temps de pause, effectuer une recherche et observer, avant de former une idée.

Déterminer les étapes :



Franchir les étapes une à la fois vers ses objectifs !

<https://perceptionsautistes.ca/>

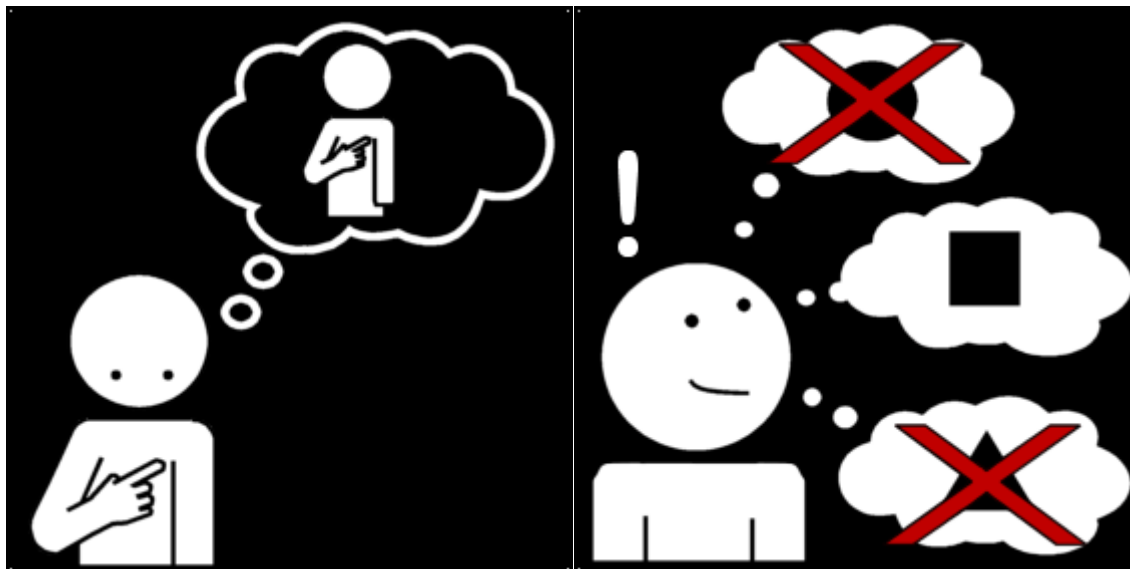


Source image : Canva.com

Franchir les étapes une à la fois vers ses objectifs : comme monter une montagne et s'arrêter à chaque camp. On ne monte pas une montagne en une fois, d'un trait, ce serait trop épuisant ! Parfois, il faut redescendre et remonter. Parlez-en aux alpinistes, « la grande majorité de leur séjour est... consacrée... au repos, à l'acclimatation et à la préparation » (Source : <https://www.nationalgeographic.fr/environnement/2020/04/a-quoi-ressemble-la-vie-dans-le-camp-de-base-de-leverest>).

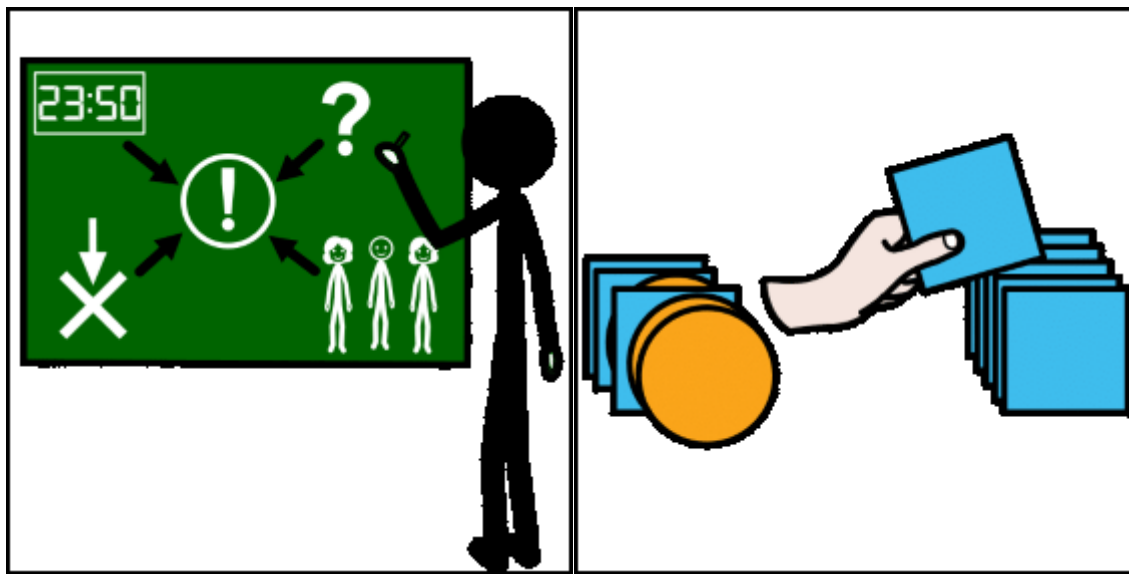
C'est semblable dans la vie !

Faire des choix :



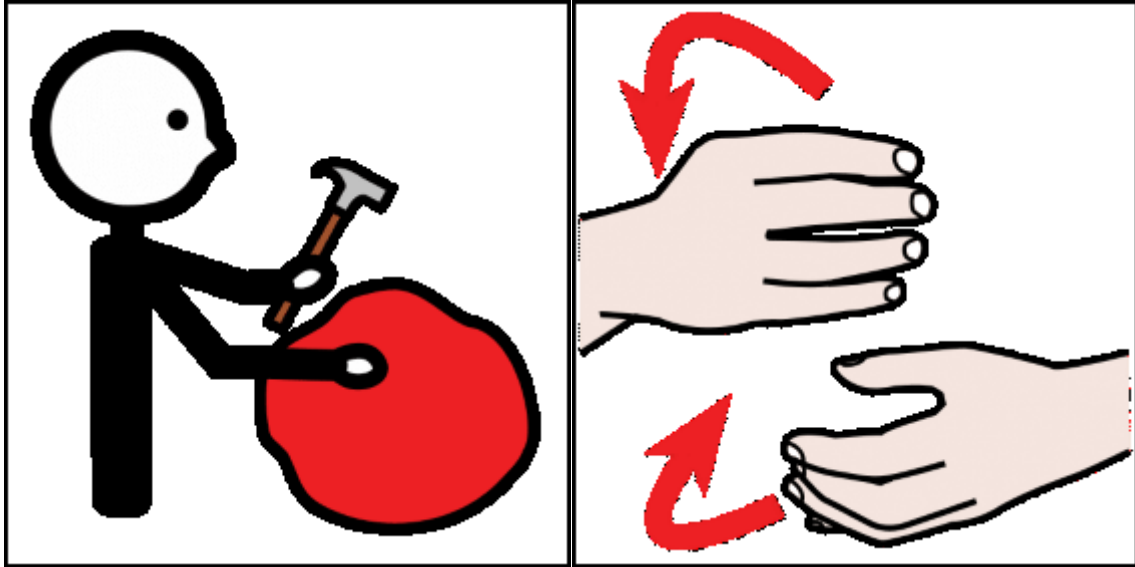
Se faire un plan et une stratégie réaliste en fonction de soi — au présent et orienté vers le futur -. Choisir la voie à prendre dans le respect des lois et règlements, des techniques également pour le budget, ménage, l'éducation des enfants, rendez-vous médicaux, les courses, etc.

S'organiser (classer les idées et les moyens) :



S'organiser pour prendre en charge ses responsabilités, en dresser une liste et les classer.

Agir



Faire les actions nécessaires est la dernière étape !