

## **INTIMEMENT VÔTRE...** **Quelques notions sur l'intimité**

**Nathalie Houde M.A. Sexologue clinicienne et psychothérapeute.**

**Collaboration spéciale de Dorota Niedziela M.A. Sexologue clinicienne et psychothérapeute, Enseignante à L'Institut Guijek.**

En massothérapie tout comme dans le discours populaire on renvoie abondamment au phénomène de l'intimité : intimité dans le couple, être intime avec soi, intimité dans les relations personnelles ou thérapeutiques, etc. La notion d'intimité qui est employé à plusieurs sauces, demeurent néanmoins difficile à cerner, puisqu'elle est une construction aux multiples référents.

Cet article vous permettra de comprendre les différents niveaux d'intimité afin de maintenir une relation saine entre le massothérapeute et le client. Le cadre de cette réflexion prendra en considération deux formes d'intimité; psychologique et affective. On les retrouve dans différentes proportions selon cinq niveaux d'intimité, soit l'intimité sociale, récréationnelle, intellectuelle, émotionnelle et sexuelle. Le besoin d'intimité est humain, et le meilleur moyen de ne pas le combler avec vos clients c'est d'en prendre soin à l'extérieur de ce cadre grâce à vos relations amicales, amoureuses, familiales et aussi avec vos collègues de travail.

Avant d'expliquer les différentes formes d'intimité, regardons comment se développe l'intimité. Selon Erikson, la capacité et le besoin d'établir des relations intimes apparaissent au début de l'âge adulte, soit entre 18 à 25 ans. Cette capacité à s'attacher librement avec une autre personne, fondée sur le partage des sentiments réciproques, est directement liée à la solidité de l'identité personnelle. Nous pourrions dire que plus une personne sort de sa crise d'adolescence avec un sentiment d'être bien dans son corps, en sachant où elle va et en ayant l'assurance intérieure d'être reconnue pour qui elle est, plus son identité personnelle est stable et solide. Cette personne recherchera donc les joies de l'intimité, sans avoir peur de se perdre dans l'autre, ou de sentir des anxiétés plus profondes, telles la peur du rejet ou de l'abandon. Une fois l'être humain devenue suffisamment fidèle à lui-même, il devient ouvert aux relations et il voit naître en lui le désir sincère de se lier réellement aux autres, dans l'engagement, le respect et la réciprocité. C'est cela l'intimité!

L'intimité psychologique, fait notamment référence à l'intimité avec soi, c'est-à-dire l'habileté à reconnaître et identifier son expérience interne pour pouvoir la partager avec l'autre. Ensuite, l'intimité affective, est définie comme un état général qui varie en fonction du degré d'expression des sentiments partant de superficiel à plus intime. Le défi de l'intimité affective est d'en arriver à accepter de sentir l'intensification et l'insécurité

qui lui sont liées. Car, plus nous donnons notre confiance à l'autre, plus cela nous met dans une position de vulnérabilité.

### **Les différents niveaux de l'intimité**

Il est important de comprendre que plus nous progressons dans les niveaux, plus l'intimité psychologique et affective est généralement grande, donc plus les anxiétés sous-jacentes peuvent être grandes aussi.

Premièrement, l'intimité sociale fait référence aux intérêts que deux personnes ont en commun. Nous partageons cette forme d'intimité avec nos amis, nos voisins, ceux faisant partie de notre réseau social. Règle générale lorsque nous intégrons un groupe, nous recherchons des résonances avec quelqu'un qui aura des valeurs, des expériences, des intérêts similaires aux nôtres. Ces points en commun nous feront sentir intime socialement avec cette personne.

Deuxièmement, l'intimité récréationnelle fait référence au plaisir à partager des intérêts communs au niveau du sport, des passe-temps, des loisirs et des activités récréatives de toutes sortes. Le fait de passer du temps avec quelqu'un, nous aide à développer et à conserver des liens, et ainsi à se sentir de plus en plus proche avec lui. L'intimité récréationnelle est déjà un peu plus impliquante en terme psychologique et affectif, et donc aussi plus nourrissante que l'intimité sociale.

L'intimité intellectuelle se rapporte quant à elle, au partage d'idées, aux différentes formes de négociations, au partage du pouvoir et de décision. Elle implique le respect de l'un de l'autre et peut faire référence, notamment dans le couple, à la division des tâches. Dans ce niveau d'intimité, les rôles se clarifient davantage, les masques tombent et le dévoilement de soi devient de plus en plus profond. Cette forme d'intimité, même si elle amène son lot de confrontation, permet aux individus de clarifier leurs besoins, et de s'affirmer dans qui ils sont vraiment, tout en prenant soin de la relation.

En ce qui a trait à l'intimité émotionnelle, on peut en parler en terme de capacité d'adaptation, d'ouverture, de vulnérabilité par rapport au dévoilement de soi. Être dans l'intimité émotionnelle, c'est faire l'expérience de partager ses sentiments, ses émotions, ses pensées dans une atmosphère non défensive. Plus une personne sera intime avec son propre monde émotionnel, plus elle sera en mesure de le partager et ainsi de développer des relations plus profondes qui amènent davantage d'engagement et de sentiment de liberté.

Finalement, l'intimité sexuelle fait référence au toucher, à l'affection et à la sexualité. Elle représente le plus haut niveau d'intimité que deux individus peuvent partager. Toutefois, avoir un contact sexuel avec quelqu'un n'implique pas automatiquement de l'intimité. La réelle intimité sexuelle, lorsqu'elle est vécue par deux individus solidement construits dans leur identité, comprend une rencontre globale (physique, affective, sexuelle) entre deux personnes qui procure un sentiment de plénitude et de bien-être. Cela suppose la capacité à partager ses inquiétudes, d'exprimer ses sentiments, son plaisir, son

érotisme ainsi que son affection. L'intimité sexuelle implique une gestion mature de la distance et de la proximité physique, tout en prenant en considération la nature différente des besoins d'intimité de chacun.

### **Intimité et massothérapie**

Le toucher crée un contexte propice dévoilement de soi, générant souvent un sentiment d'intimité affective et psychologique. De plus, la relation thérapeutique entre un massothérapeute et un client, de par le toucher qui y tient une place centrale, se situe au niveau de l'intimité sexuelle. Il est entendu qu'il n'y a pas de sexualité proprement dit, mais les associations au niveau de ce type d'intimité demeurent les mêmes. De par, la confiance que le client vous donne, cela le met aussi dans une position de grande vulnérabilité émotionnelle. Ces deux formes d'intimité (émotionnelle et sexuelle) sont donc inhérentes à la profession de massothérapeute, vous ne pouvez pas les éviter. Vous pouvez les conscientiser, apprendre à être à l'aise pour mieux les gérer, les maintenir dans un cadre professionnel.

Toutefois, c'est face aux trois autres niveaux d'intimité que vous devez être vigilants, surtout si vos propres besoins d'intimité ne sont pas comblés. Toutes résonances, tous points en commun avec un client devrait sonner une alarme, vous rappelant de faire attention pour ne pas combler vos propres besoins d'intimité (sociale, récréationnelle ou intellectuelle) dans cette relation. Par exemple, poser des questions à votre client pour tenter de créer des rapprochements intellectuels ou sociaux. Étant donné que la massothérapie est déjà très intime, le fait de développer un lien à un autre niveau pourrait être très compromettant pour la relation thérapeutique. Il est aussi important de se souvenir que le client risque de se sentir plus intime avec vous, que vous avec lui, car il est amené à se dévoiler. Plus le client se sentira intime avec vous, et plus il aura tendance à glisser vers un niveau plus profond dans l'intimité, et donc de plus en plus difficile à recadrer.

Écrivez-nous à [chronique\\_sexo\\_fqm@hotmail.com](mailto:chronique_sexo_fqm@hotmail.com)

Référence : Maltais Solange, 1997. La pyramide de l'intimité. Document de travail.