

# Qu'est-ce que l'intimité

Michel Lemay, Ph.D.

sexologue, éthicien

*Nos véritables parties intimes, ce ne sont pas nos organes génitaux. Dans notre journal intime, nous écrivons sans censure ce que nous ressentons, pensons, désirons, faisons afin de mieux nous connaître, nous comprendre. Une relation amicale ou conjugale se fonde aussi sur l'intimité.*

*Nous pouvons choisir de délimiter le territoire de notre intimité avec les autres, gardant pour nous-mêmes un jardin secret. Il y a donc une distinction à respecter entre ces deux zones. De plus, l'intimité avec notre comptable ou notre collègue de travail n'est pas de même nature qu'avec notre partenaire de vie amoureuse. Là aussi, selon le type de relation que nous entretenons, il y a des frontières à ne pas franchir.*

*Voici une définition qui fait appel aux habiletés de communication.*

L'intimité, c'est la capacité pour un individu d'exprimer  
ce qu'il ressent,  
ce qu'il pense,  
ce qu'il désire,  
ce qu'il fait.

Et ce dans un climat de *confiance*, c'est-à-dire en se sentant et en se sachant

écouté,  
compris,  
accepté  
valorisé.