



TYPES

d'intimité

L'INTIMITÉ, C'EST LE SENTIMENT DE PROXIMITÉ ET DE
CONNEXION QUE L'ON DÉVELOPPE AVEC L'AUTRE. ELLE
PEUT PRENDRE DIFFÉRENTES FORMES ET SE
CONSTRUIT À TRAVERS LA CONFIANCE, LE RESPECT ET
LE PARTAGE, TOUT EN TENANT COMPTE DES LIMITES DE
CHACUN.E





Intimité émotionnelle

Ce type d'intimité permet de nommer ses émotions et d'accueillir celles de l'autre. On se sent à l'aise, on se permet d'être vulnérable et on est honnête dans ce qu'on ressent

Ex : Je me confie à mon ami.e sur mon stress, et iel m'écoute sans me juger.





2 *Intimité expérimentale*

Ce type d'intimité permet de faire des activités diverses et variées et de partager des moments afin d'approfondir sa connexion avec l'autre.

Ex: J'essaie un nouveau sport avec mon ou ma partenaire.





3

Intimité intellectuelle

Ce type d'intimité favorise des conversations plus approfondies sur divers sujets, permettant d'échanger librement nos idées et pensées à un niveau plus personnel.

Ex : Je discute de mes valeurs et de mes rêves avec un.e ami.e.





Intimité spirituelle

Ce type d'intimité permet de partager des valeurs profondes ou des croyances avec l'autre, que ce soit en s'engageant ensemble pour une cause qui nous touche ou en discutant de nos convictions religieuses, spirituelles ou philosophiques.

Ex: Je vais manifester avec mon frère contre les changements climatiques.





5 *Intimité physique*

Ce type d'intimité permet de donner de l'affection par le toucher, des rapprochements. À noter que ce n'est pas nécessairement sexuel.

Ex: Lorsque j'ai besoin de réconfort après une journée difficile, ma mère me prend dans ses bras et me fait un calin.

