

Les cinq niveaux d'intimité

Les psychologues ont identifié 5 niveaux d'intimité émotionnelle que nous traversons tous quand nous apprenons à connaître quelqu'un.

Le niveau 1 étant le niveau le plus bas d'intimité et le niveau 5 étant le plus élevé.

01

Conversation facile sans risque

Le premier niveau est le plus bas niveau de l'intimité. C'est à ce niveau que l'échange d'informations de base sur une personne est révélé. Il n'y a pas de sentiment, d'opinion ou de vulnérabilité personnels en cause, et donc pas de risque de rejet.

01

Le niveau 1 peut être considéré comme le type d'interaction que nous avons avec les gens que nous ne connaissons pas bien.

Par exemple, la conversation que nous avons avec un caissier ou une personne que nous rencontrons dans un lieu public. Les gens qui communiquent à ce niveau partagent une intimité minimale. Un exemple de communication à ce niveau serait, «La météo a été terrible cette semaine », ou un compliment comme «J'adore votre tenue. »

02

Partage des avis et des croyances des autres

À ce niveau, nous commençons à dévoiler un peu plus sur nous-mêmes à travers les opinions et les croyances des autres que nous présentons. Nous commençons à révéler plus de nous-mêmes à travers nos associations. Par exemple, nous pouvons dire des choses comme : « Mon patron dit ... » ou « Mon père disait toujours... ». Ces déclarations testent la réaction de l'autre personne à ce que nous partageons sans offrir de manière flagrante nos propres opinions.

02

Au niveau 2, nous pouvons donc être en accord ou en désaccord avec les opinions qui sont exposées, mais le point important est de voir la réaction de l'autre personne.

C'est un niveau légèrement plus vulnérable que le niveau 1, mais c'est toujours un niveau sécuritaire parce que nous ne partageons pas nos propres points de vue. Donc nous pouvons nous en éloigner ou changer notre discours si nous nous sentons menacés par la critique ou le rejet de l'autre personne.

03

Partage de ses opinions et convictions personnelles

À cette étape, il y a un peu plus de révélations de soi. Nous commençons à prendre de petits risques et à partager nos propres pensées, nos opinions et nos croyances. Toutefois, comme le niveau précédent, si nous commençons à nous sentir trop vulnérables, nous pouvons dire que nous avons changé d'idée afin d'éviter les conflits ou la douleur. L'autre personne ne remarquera pas le changement dans notre croyance, car il n'en sait pas assez pour réfuter nos opinions.

04

Partage de ses expériences et ses sentiments

Le partage des sentiments et des expériences est un niveau où il y a davantage de vulnérabilité et d'intimité. À ce niveau, nous parlons de nos joies, de nos douleurs et de nos échecs, de nos erreurs dans le passé, de nos rêves et de nos objectifs. Nous partageons aussi ce que nous aimons ou n'aimons pas. Bref, on partage ce qui a fait ce qu'on est.

04

C'est à ce niveau que la vulnérabilité entre vraiment en jeu, car nous ne pouvons pas changer qui nous sommes ni notre vécu et les sentiments que nous ressentons.

Si nous sentons que nous pouvons être rejetés ou critiqués, tout ce que nous pouvons faire c'est essayer de convaincre l'autre que nous ne sommes plus touchés par notre passé, montrer que nous ne sommes plus cette personne, ou que nous sommes en train de changer en mieux.

05

Partage de ses émotions et ses désirs

Ici, nous avons atteint le plus haut niveau d'intimité émotionnelle. C'est le niveau où nous révélons qui nous sommes vraiment. Pour cette raison, c'est le niveau qui nécessite le plus de confiance. Si nous croyons que nous serons rejetés, nous ne serons jamais capables de partager notre moi le plus profond avec l'autre. Contrairement aux autres niveaux, on ne peut échapper à ce point. Une fois que vous révélez à quelqu'un qui vous êtes vraiment, vous ne pouvez plus revenir en arrière.

05

Communiquer à ce niveau signifie d'offrir à quelqu'un la partie la plus vulnérable de nous-même et lui

laissez voir nos réactions émotionnelles. Les plus grandes craintes à ce niveau sont que l'autre puisse utiliser nos sentiments contre nous plus tard ou nous voir de manière complètement différente. Lorsque nous partageons des choses comme : « Je me sens blessé.e quand tu ne m'appelles pas », ou « J'ai besoin de savoir où nous en sommes », nous ne sommes pas seulement en train de partager notre vulnérabilité, mais nos désirs et nos besoins.

Le temps

Il est important de comprendre que la véritable intimité dans une relation se construit au fil du temps, pas en un jour, une semaine ou un mois. Des relations peuvent durer un an, voire plus, sans jamais atteindre le 5ème niveau.

Pensez à votre meilleur.e ami.e...
Combien de temps a-t-il fallu avant de vous sentir au plus haut niveau d'intimité avec cette personne? Combien de temps avant de faire vraiment confiance et partager votre moi le plus profond? C'est la même chose dans les relations amoureuses, une vraie intimité se développe au fil du temps, donc il faut de la patience.

Différence entre les niveaux dans une relation

Il est important que les deux personnes dans la relation montent les niveaux en même temps. Si vous êtes au niveau quatre, mais que votre partenaire n'est qu'au niveau trois (opinions et croyances) vous ne vivrez pas une vraie intimité parce que vous êtes sur deux terrains différents. Vous pouvez vous sentir plus près parce que vous partagez un niveau supérieur, mais c'est un excellent exemple d'un faux sentiment d'intimité. En vérité, l'intimité est mesurée par la personne avec le plus faible niveau de vulnérabilité. Donc, si vous fréquentez quelqu'un qui est au niveau 2 alors que vous êtes au niveau 3, en tant que couple, vous êtes au niveau inférieur.