

5 POINTS À RETENIR SUR:

## Cultiver l'intimité pendant et après le cancer de la prostate

Conférencière: *Guylaine Gélinas-Martel, sexologue et psychothérapeute*

Naviguer dans les eaux de l'intimité après un cancer de la prostate peut être un parcours difficile pour de nombreux hommes et leurs partenaires. Cette expérience de vie laisse souvent les couples se débattre avec des changements physiques et des incertitudes émotionnelles qui peuvent profondément affecter leur relation.

Une véritable intimité implique une connexion profonde entre les individus qui va au-delà de la simple proximité physique et englobe également le lien émotionnel, intellectuel et parfois spirituel. Il s'agit d'un niveau profond de compréhension et de confiance, où les deux parties se sentent en sécurité et valorisées pour exprimer leur véritable nature, partager leurs vulnérabilités et se soutenir mutuellement inconditionnellement. Voici 5 aspects clés de la véritable intimité:

### 1. L'intimité émotionnelle

Elle permet aux individus de partager leurs sentiments et leurs peurs, sans crainte de jugement. Il s'agit d'être empathique et réceptif aux besoins émotionnels de l'autre..

### 2. L'intimité intellectuelle

Partager des pensées et des discussions sur la vie, les philosophies et les opinions peut approfondir le lien entre les personnes, leur permettant de respecter et de remettre en question les points de vue de l'autre.

### 3. L'intimité physique

Au-delà des activités sexuelles, l'intimité physique comprend de petits actes d'affection physique comme se tenir la main, se serrer dans les bras, s'embrasser et se câliner, renforçant ainsi le lien émotionnel.

## 4. L'intimité spirituelle

Pour ceux qui considèrent la spiritualité comme faisant partie de leur vie, partager des pratiques spirituelles ou discuter des croyances spirituelles peut être une forme profonde d'intimité.

## 5. L'intimité expérientielle

Partager des expériences, telles que voyager ensemble, pratiquer des loisirs ou des activités, ou simplement passer du temps à faire des tâches quotidiennes, peut renforcer le lien en créant des souvenirs partagés.

La véritable intimité nécessite des efforts continus, une communication ouverte et une volonté d'être vulnérable l'un envers l'autre. Il s'agit d'accepter et de célébrer les différences ainsi que de découvrir des similarités profondes, créant ainsi une relation équilibrée et saine où les deux individus se sentent vus, entendus et valorisés.

:

SUBVENTION ÉDUCATIVE PAR :



PROCURE EST RECONNU PAR :

